В.О. Циганенко
З.Х. Солових

СТРАВИ
ІЗ ФРУКТІВ ТА ОВОЧІВ

Київ «Техніка» 1990

ББК 36.992
Ц94
УДК 664.84

Рецензент М. І. Ковальов

Редакція літератури з легкої промисловості, торгівлі та побутового обслуговування

Зав. редакцією Е. О. Степанова

Циганенко В. О., Солових З. Х.

Ц94 Страви із фруктів та овочів.— К.: Техніка, 1990.— 224 с.

ISBN 5-335-00561-0

Наведено рецептуру та технологію приготування широкого асортименту страв з овочів, грибів і фруктів — закусок, перших, других страв, десертів. Різноманітні за добором продуктів, прості й вишукані страви кожна господиня може приготувати в різні пори року, користуючись наведеними у посібнику порадами.

Розрахований на широке коло читачів.

Ц $\frac{3404000000\text{-}077}{М202(04)\text{-}90}$ Б3-36-19.89 **ББК 36.992**

ISBN 5-335-00561-0

Вступ

Значення фруктів та овочів у нашому харчуванні дуже велике і багатогранне. Вони є джерелом важливих для організму людини вітамінів, легко засвоюваних вуглеводів, мінеральних солей та біологічно активних речовин.

У процесі споживання овочів організм людини одержує всі необхідні йому мінеральні речовини, за винятком кухонної солі. Їжа, багата на вітаміни, надає організму бадьорості, завдяки їй людина може жити повноцінним життям довгі роки, зберігати фізичну та духовну активність. Не випадково у довгожителів перше місце серед інших продуктів харчування посідають сирі овочі, фрукти, свіжа зелень та пряні трави.

Фрукти та ягоди містять чимало корисних речовин. На калій багаті персики, чорна смородина, абрикоси, виноград, агрус, яблука. Заліза багато в чорницях, чорній смородині, малині, суницях, яблуках, абрикосах, персиках, винограді та лимонах.

У винограді, особливо червоному, відносно багато рубідію, фтору, у грушах — кобальту, в абрикосах та суницях — марганцю, у чорній смородині — молібдену. Вміст мікроелементів у ягодах та фруктах дуже коливається залежно від грунту, на якому їх вирощують.

Серед мінеральних речовин, які містяться в овочах, особливо важливими є солі кальцію, фосфору та заліза. Кальцій у значних кількостях міститься в капусті, ріпі, шпинаті, хріні, моркві та зеленій цибулі. Фосфору багато у моркві, картоплі, ріпчастій цибулі, помідорах, шпинаті, свіжій капусті; заліза — в помідорах, редьці, буряках, капусті, картоплі, редисці.

Мінеральні речовини, вітаміни С та B_1, цукри легко розчиняються у воді, і тому втрати їх трапляються найчастіше. Вони втрачаються під час миття, особливо, коли продукт миють у нарізаному вигляді, а під час варіння переходять у відвар. Так втрати можна значно зменшити, якщо продукт мити в цілому вигляді.

Вітамін С нестійкий щодо кисню повітря, причому інтенсивність його руйнування збільшується з підвищенням температури. З метою максимального збереження вітаміну С в овочах, фруктах та інших продуктах треба додержуватись спеціальних правил, суть яких полягає ось у чому. Овочі для варіння кладуть у киплячу, підсолену воду, варять у посудині під кришкою, при слабкому кипінні, протягом необхідного часу.

Баластні речовини (клітковина, пектин), що містяться у більшості овочів, посилюють перистальтику кишечника, а також збільшують виділення травного соку. Не випадково рекомендує-

ться починати їсти з овочевих закусок — вони підготовляють шлунок до перетравлювання їжі.

Баластні речовини овочів сприяють нормалізації жирового обміну і виведення з організму холестерину. Тому овочі потрібні в профілактиці і в лікуванні атеросклерозу. Пектини характеризуються детоксируючою та бактерицидною дією.

Дуже важливо додержуватись санітарних правил. Фрукти, овочі та зелень, які вживають у свіжому вигляді, треба старанно перебирати і мити.

Всі підготовлені продукти краще зберігати кожний окремо. Для зберігання маринованих, квашених фруктів та овочів, а також овочевих маринадів та холодних соусів потрібен посуд з неокислюваних матеріалів (нержавіючої сталі, кераміки чи емальований).

Автори цієї книги, виходячи з принципів раціонального харчування, пропонують рецепти різних страв з овочів та фруктів — закусок, перших, других страв, десертів. Необхідні для господарок загальні рекомендації наведено в кінці кожного розділу. Ширше використовувати в харчуванні фрукти та овочі взимку й навесні допоможуть відомості, які подано в розділі «Заготовки».

Наведені в книзі рецепти стануть у пригоді кожній господині, яка прагне організувати смачне і поживне харчування для своєї сім'ї в будь-яку пору року.

Вихід готової страви в рецептах розраховано в основному на чотири порції.

Автором В. О. Циганенко написані передмова, розділи 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, автором З. Х. Солових — розділи 1, 2, 4, 5.

Відгуки та зауваження щодо книги просимо надсилати на адресу: 252601, Київ, 1, Хрещатик, 5. Видавництво «Техніка».

Первинна обробка плодів, ягід, овочів та грибів

ОБРОБКА ПЛОДІВ ТА ЯГІД

Свіжі плоди та ягоди перед приготуванням страв сортують, миють, обчищають і нарізають.

Плоди та ягоди промивають кілька разів у холодній питній воді під краном або принаймні у великій посудині. Кавуни, дині треба мити тільки під краном.

Обчищаючи яблука та груші, з них зрізають шкірочку тоненьким шаром і видаляють серцевину.

У ананасів зрізають ножем верхню частину і шкірку.

У абрикосів, персиків, слив, мірабелі, аличі видаляють кісточки, у ягід — плодоніжки.

Для компотів плоди нарізають часточками, для фруктових салатів — кружечками, скибочками або соломкою, для начинки — кубиками або скибочками.

Різати плоди краще на частини однакової величини і форми, оскільки під час теплової обробки вони одночасно досягають готовності.

Відходи після первинної обробки плодів використовують для приготування відварів, киселів, желе, фруктових соусів.

Для приготування солодких страв плоди попередньо протирають. Перед протиранням яблука та груші варять або печуть (яблука). Сливи, абрикоси, персики та інші кісточкові, крім вишень, припускають у сиропі протягом 25—30 хв. Ягоди протирають сирими.

ОБРОБКА ОВОЧІВ

Бульбоплоди. Картоплю перебирають, миють і обчищають. Молоду картоплю обчищають під час миття. Підготовлену картоплю нарізають кусочками різної величини і форми.

Коренеплоди. Буряки перебирають, миють і обчищають. Нарізають скибочками, соломкою, кубиками, брусочками.

Моркву перебирають, миють і обчищають. Довгі і тонкі екземпляри обчищають вручну, однакові за величиною і формою можна обчищати в машині.

Петрушку, селеру, пастернак перебирають, обрізають з них зелень і обчищають. Зелень також перебирають, миють, нарізають або дрібно січуть для заправлення супів, соусів та маринадів. Цілі віточки використовують для оформлення страв.

Основні форми нарізування моркви, петрушки та селери: соломка — для супів; брусочки — для бульйонів з овочами; кубики — для супів з крупами та бобовими, приготування гарнірів та салатів; кружечки — для щів із свіжої капусти; часточки — для рагу; фігурне нарізування (гребінці, зірочки, шестеренки) — для маринадів, прикрашання холодних та гарячих страв.

Редиску миють, відрізають корінці та зелень (для страви «Редиска з маслом» залишають кілька коротких зелених пагінців). Підготовлену білу редиску обчищають.

Капустяні овочі. У білоголовкової, червоноголовкової та савойської капусти зрізають забруднені і пошкоджені листки. Потім головки миють, розрізають навпіл або на чотири частини, качанчик видаляють. Якщо капусту призначено для голубців або фарширу-

вання, качанчик вирізають, не порушуючи цілості головки.

Капусту шаткують соломкою, нарізають квадратиками, квашену цілими головками капусту — кубиками.

У брюссельської капусти головочки зрізають із стебла, видаляють попсовані листки і миють у холодній воді.

Цвітну капусту та капусту брокколі (спаржева) очищають від забруднень, видаляють листки, відрізають качанчик на 1 см нижче від розгалуження головки, миють і на 20—30 хв занурюють у холодну підсолену воду, після чого знову миють. Для приготування других страв використовують цілі головки, для супів та гарнірів їх ділять на суцвіття.

Кольрабі обчищають вручну, промивають і нарізають соломкою, брусочками або скибочками.

Цибулинні овочі. У ріпчастої цибулі відрізають денце та шийку і знімають сухе лушпиння. Миють цибулю тільки перед тепловою обробкою. Основні форми нарізування цибулі: півкільця, кубики, часточки, кільця.

У цибулі-порею видаляють корінці, пожовклі і гнилі листки, потім відрізають зелень. Білу частину розрізають уздовж і миють. Зелень цибулі-порею перебирають і нарізають соломкою. Білу частину нарізають соломкою або часточками.

Часник обробляють так само, як і цибулю. Головки ділять на зубки і знімають з них лушпиння.

Плодові овочі. Гарбузи, кабачки, баклажани миють і обчищають. У молодих баклажанів шкірочку не знімають. Гарбуз ріжуть на кілька частин, видаляють насіння, а потім ріжуть скибочками або кубиками. Так само обробляють великі кабачки, але ріжуть їх кружечками або скибочками. Кабачки для фарширування використовують у цілому вигляді або нарізають у формі циліндрів.

Огірки миють і сортують за розмірами. Великі і пожовклі екземпляри обчищають.

Стручковий перець перебирають, миють, роблять кільцевий надріз навколо плодоніжки і виймають її разом з насінням. Потім перець знову миють.

Молоді боби (лопатки) квасолі, гороху та бобів разом із зернами перебирають, видаляють жилки і миють. Боби (стручки) квасолі та бобів нарізають, а лопатки гороху використовують в цілому вигляді.

Салатні овочі. У всіх різновидів салату, шпинату та щавлю відрізають корінці. Потім овочі перебирають, видаляють пожовклі і грубі стебла та листки і старанно миють.

Десертні овочі. Ревінь перебирають, обрізають нижню частину стебел, зчищають верхню плівку, миють і нарізають.

Артишоки перебирають, обрізають стебло та верхні гострі кінці лусочок, видаляють серцевину і миють. Щоб зрізи не темнішали, їх натирають лимоном або змочують розчином лимонної кислоти.

ОБРОБКА ГРИБІВ

Свіжі гриби сортують за видами і розмірами, виділяючи великі, середні і дрібні. З нижньої частини ніжки зчищають землю. У маслюків та печериць знімають шкірочку з шапинок. Після цього гриби опускають на 30 хв у холодну воду, а потім промивають, міняючи воду 3—4 рази.

Щоб печериці не темніли, їх після обробки кладуть у підкислену лимонною кислотою воду.

Шапинки великих грибів дрібно січуть. Гриби середньої величини і дрібні використовують для приготування гарнірів цілими.

Сушені гриби перебирають, миють і замочують у холодній воді. Солоні і мариновані гриби виймають з розсолу, миють і сортують. Великі гриби нарізають часточками або скибочками.

Страви з фруктів та ягід

Свіжі фрукти та ягоди — найкорисніший, смачний, освіжаючий десерт, а до того ж — нарядна, приваблива прикраса столу.

Значення фруктів та ягід у нашому харчуванні визначається вмістом вуглеводів, вітамінів, органічних кислот та мінеральних речовин. З вуглеводів у фруктах та ягодах переважають прості цукри — глюкоза та фруктоза.

Зерняткові плоди. До зерняткових належать яблука, груші, айва та горобина. Ці різновиди плодів мають цінні харчові та смакові якості.

Осінні та зимові сорти яблук і груш добре переносять транспортування і стійкі у зберіганні. Після збирання осінні та зимові зерняткові плоди ще не набувають усіх своїх позитивних якостей, але в процесі зберігання вони дозрівають, м'якшають, солодшають

Залежно від часу достигання *яблука* поділяють на літні, осінні та зимові сорти. Більшість сортів яблук мають хороший смак і чудові кулінарні якості.

У садах середньої смуги нашої країни кращими сортами яблук вважаються: Китайка золота — один з ранніх сортів, використовується для десертів, приготування варення, консервування; Грушовка московська — старовинний російський літній сорт, придатний для десертів у свіжому вигляді, а також для компотів та варення; Папіровка — один з кращих літніх сортів яблук; Коричне смугасте — осінній сорт, особливо рекомендується для приготування варення, оскільки під час теплової обробки не деформується і зберігає форму кусків; Аніси — старовинні російські осінні сорти, особливо смачні мочені; Антонівка — один з найкращих старовинних російських зимових сортів, добрий і у свіжому вигляді, і для всіх видів переробки, стійкий у зберіганні.

Серед яблук плодових садів нашого Півдня особливо виділяються сорти: Розмарин — яблука тонкого, приємного смаку і аромату, стійкі у зберіганні; Білий зимовий кальвіль — щодо аромату і смаку один з найкращих південних сортів; ренети: Паперовий ренет, Червоний шафран, Смугастий шафран; синапи: Кандиль-синап, Сари-синап; Апорт — дуже добрий сорт, особливо Алма-Атинський апорт, надзвичайно красиві, ароматні і смачні яблука, у свіжому вигляді — чудовий десерт.

Груші завдяки доброму смаку, аромату, соковитості і привабливому зовнішньому вигляду вважаються одним з найкращих десертів. Вони характеризуються високим вмістом цукрів (кримські та середньоазіатські сорти), що при малій кислотності визначає їх тонкий, приємний смак.

У м'якоті груш є так звані кам'янисті клітини, від чого груші іноді хрумтять на зубах. Наявність таких кам'янистих клітин — ознака нестиглості груші. Стигла груша (вона може достигнути і в процесі зберігання) має ніжну м'яку консистенцію, і її кам'янисті клітини розм'якшені.

Груші також поділяються на літні, осінні і зимові сорти. З літніх сортів одним з найкращих є південний сорт Вільямс — смачні ароматні плоди, придатні для вживання свіжими, а також

дляваріння компотів та для сушіння.

У центральних і північних районах нашої країни поширений старовинний осінній сорт Безсім'янка. На півдні країни кращими осінніми сортами є Бере-боск (звичайно його називають Бере-Олександр), Лісова красуня. З кращих зимових сортів груш слід назвати Деканку зимову, або Зимовий дюшес, Сен-Жермен, Рояль, Берсарданпон (Орердинанд).

Плід *айви* зовні нагадує жовте ребристе яблуко або грушу. Айва має приємний і сильний аромат, її додають у компоти, що надає їм особливого смаку і запаху. З айви варять чудове варення.

Айва містить невелику кількість вітамінів, дубильні речовини та пектини. Через високий вміст дубильних речовин, які надають айві в'яжучого присмаку, ці плоди у свіжому вигляді використовують рідко (сирими їдять тільки деякі різновиди кавказької та середньоазіатської айви).

Айва добре зберігається, але навіть незначні механічні пошкодження спричиняють швидке її псування.

Ягоди *горобини* відносять до дикорослих зерняткових плодів, Вони містять значну кількість вітаміну С. З горобини, особливо знятої після заморозків (вона тоді солодша і смачніша), можна варити варення, мармелад.

Кісточкові плоди. До кісточкових належать черешні, вишні, сливи, абрикоси, персики. До дикорослих кісточкових відносять терен, аличу, кизил та барбарис, На відміну від зерняткових кісточкові плоди погано зберігаються, тому у свіжому вигляді їх використовують протягом короткого періоду. З них варять компоти, киселі, варення. Консервовані кісточкові плоди успішно заміняють свіжі.

З *вишень* готують варення, киселі, компоти, желе, муси, начинки для пирогів, пиріжків, вареників. Найпоширенішими і кращими сортами вишень є: Володимирська — із шкірочкою майже чорного кольору, темно-червоною м'якоттю, соковитою, ніжною, приємною на смак; Лотова — крупна вишня з темно-червоною шкірочкою, соковитою кисло-солодкою м'якоттю, червоного кольору; Краса півночі — гібрид черешні з вишнею.

Черешні від вишень відрізняються забарвленням шкірочки, м'якоті та соку. Шкірочка черешень буває жовта, рожева, червона і навіть чорна, а сік на відміну від вишневого безбарвний. М'якоть черешень не така соковита і ніжна, як у вишень, але значно солодша.

До числа кращих сортів черешні із світлою шкірочкою належать Золотиста, Жовта пізня, Денисена жовта. З кращих темнозабарвлених черешень слід назвати сорти Чорний орел та Андермен-кора.

Сливи. Великі, м'ясисті, соковиті зелені або жовті Ренклоди, синьо-чорні овальної форми Угорки, червоні та білі сливи у свіжому вигляді подають на десерт і використовують для компотів, варення, желе. Із сушених слив також готують компоти, суфле.

Незрівнянна щодо своїх смакових якостей Сочинська угорка, яка в сушеному вигляді відома як Сочинський чорнослив. Молдавський та український чорнослив також готують з Угорки, але якість його нижча від Сочинського.

До різновидів дрібних слив належать терносливи. Мірабель (найкраща на смак з усіх терносливів) використовують для варення.

До дрібних слив належать також алича і терен. Аличу часто використовують для маринування.

Соковиті ароматні кісточкові плоди *абрикосів* дуже смачні і є цінною сировиною для компотів, киселів, варення, начинок.

Абрикоси, висушені з кісточкою, називають урюком, без кісточки — курагою та кайсою.

Кращими столовими сортами абрикосів є: Ананасний (Персиковий), Червонощокий, Червонощокий нікитський крупноплідний.

Різновид дрібних абрикосів — Жерделі — використовують для приготування варення.

Персики мають красивий зовнішній вигляд, чудовий смак і тонкий аромат. Вони соковиті, і в них гармонічно поєднується солодкість з легкою кислинкою. Усе це робить їх одним з найкращих десертів.

Персики погано зберігаються, але в консервованому вигляді зберігають усі свої відмінні смакові якості.

Усі сорти персиків поділяють на дві групи: з пухнастою шкірочкою і гладенькою.

Крім десерту, персики використовують для компотів та варення. Свіжі і консервовані персики додають до коктейлів та інших напоїв, подають з морозивом. Персики, висушені без кісточки і начинені потовченими горіхами з цукром,— одні з найсмачніших ласощів.

Темно-червоні, видовженої форми плоди *кизилу* у зв'язку із значним вмістом дубильних речовин мають в'яжучий присмак і тому у свіжому вигляді майже не використовуються. Проте компоти, варення, пастила та мармелад з цих плодів мають приємний смак.

Плоди барбарису містять мало цукру, яблучну кислоту і в значній кількості вітамін С. З барбарису варять варення, компоти, желе.

Цитрусові, субтропічні та тропічні плоди. Плоди цитрусових (апельсини, мандарини, лимони) вкриті щільною шкіркою, яка містить значну кількість ефірних масел. М'якоть цитрусових поділена на часточки, вкриті тоненькою плівкою. У центрі м'якоті — біла серцевина, позбавлена смаку (у апельсинів, лимонів, мандаринів) або гірка (у грейпфрутів).

Плоди цитрусових містять значну кількість вітамінів С, вітаміни групи В та вітамін Р. У цих плодах є також цукор і органічні кислоти. Ефірні масла надають їм тонкого, привабливого аромату.

Шкірку цитрусових, особливо її зовнішній забарвлений шар (цедру), який особливо багатий на ароматичні ефірні масла, використовують для виготовлення багатьох солодких та кондитерських виробів.

В разі теплової обробки шкірку та насіння цитрусових треба видаляти, бо вони надають страві гіркуватого присмаку.

Апельсини, мандарини та грейпфрути добре тамують спрагу, і звичайно їх використовують у свіжому вигляді. Використовують їх також для прикрашання солодких страв, приготування компотів та желе. Чудові смакові якості характеризують варення, сиропи та соки з цитрусових.

Залежно від сорту *апельсини* бувають з тонкою або товстою шкіркою, з насінням або без нього, а за формою — круглі або овальні.

У нашій країні поширені місцеві сорти апельсинів, а також Вашінгтон-навель — округлої форми апельсин кисло-солодкого смаку, ароматний з горбиком на верхівці (зачаток нового апельсину). В останні роки в Радянському Союзі виведено нові сорти апельсинів: Первісток — невеликий, овальної форми плід з товстою яскраво-оранжевою шкіркою, соковитий, ніжний, а також Кращий сухумський — плід із світло-оранжевою шкіркою кисло-солодкий на смак.

У знятих в недостиглому стані *мандаринів* у процесі зберігання зелена шкірка набуває жовто-оранжевого забарвлення, смак плодів поліпшується, вони стають солодшими. Проте слід мати на увазі, що при температурі близько 0 °С і нижче плоди вкриваються плямами і швидко псуються.

Грейпфрути — великі, округлі,

трохи сплюснуті плоди з товстою, гладенькою, блискучою світло-жовтою шкіркою, яка погано відстає від м'якоті і має специфічний запах. М'якоть жовта або сірувато-зелена, рідше рожева, дуже соковита і ароматна. Смак гіркувато-солодкий. Плоди грейпфрута мають велике дієтичне та лікувальне значення, збуджують апетит і поліпшують травлення. Їх використовують у свіжому вигляді, а також для приготування соку, варення, компотів.

Лимони добре зберігаються, а тому протягом усієї зими є багатим джерелом вітаміну С. Їх широко використовують для приготування багатьох страв, кулінарних і кондитерських виробів. Скибочками лимона прикрашають різні страви та кулінарні вироби, лимоний сік входить до складу багатьох соусів.

Плоди *хурми* багаті на цукри і зовсім позбавлені кислот. Яскраво-оранжева або червона хурма зовні нагадує помідори; трапляються різновиди хурми з темною, майже чорною шкірочкою. Недостиглі плоди мають в'яжучий, терпкий смак, а стигла хурма медово-солодка.

Розрізняють звичайну хурму, плоди якої їстівні лише за умови повного розм'якшення м'якоті і перетворення її в пюреподібний стан, і так звані корольки, які цілком їстівні навіть ще твердими.

Хурму застосовують для виготовлення фруктових салатів та соусів з доданням лимонної кислоти.

Плід *граната* вкритий жовтувато-червоною оболонкою. Всередині плоду — камери з численними зернятками. В їжу використовують м'якоть, що вкриває тверді зернятка. Гранати можуть досягати маси 400—500 г.

Яскраво-червоний сік граната містить значну кількість цукру і приємну, освіжаючу на смак кислоту.

Стиглі гранати подають свіжими на десерт. Їх використовують також у виготовленні солодких страв, желе, фруктових салатів, сиропів.

Інжир, або *винна ягода* — солодкі, з великим вмістом цукру плоди, які дуже погано переносять транспортування і погано зберігаються. Тому в свіжому вигляді їх використовують тільки в місцях вирощування. Сушений інжир, як правило, використовують тільки в компотах.

Плоди *фейхоа* ще мало відомі в нашій країні. Зовні це ягода видовженої форми з щільною соковитою м'якоттю. Фейхоа характеризується своєрідним і дуже приємним смаком та ароматом, що нагадує комбінацію цих якостей суниць і ананаса. Використовується здебільшого для приготування варення.

Плоди *бананів* зібрані в грона (по 100—200 шт.), маса яких часто досягає 50 кг. Під світло-зеленою або жовтуватою товстою шкіркою банана міститься борошниста, дуже духмяна м'якоть блідо-кремового кольору.

Банани погано зберігаються, оскільки в місцях механічних пошкоджень шкірки швидко виникають потемнення, які загнивають. Зберігати банани треба при температурі 8—10 °С, бо при нижчій температурі вони також псуються.

У бананах містяться цукор, крохмаль та вітамін С. Ці плоди використовують у свіжому вигляді для десертів, компотів, фруктових салатів.

Ананас зовні нагадує круглу жовтувато-оранжеву шишку з пучком листків зверху.

Завдяки приємному кисло-солодкому освіжаючому смаку і надзвичайно тонкому аромату ананас заслужено вважають одним з найкращих делікатесів. Для десертів, напоїв ананаси використовують в основному у свіжому вигляді.

Чудовий смак і аромат мають також консерви з ананасів, які використовують для солодких страв та десертів.

Ананаси треба зберігати при температурі не нижче 2°С.

Фініки — плоди фінікової пальми. Оскільки вони погано зберігаються, у свіжому вигляді їх використовують тільки в місцях вирощування.

Сушені фініки містять дуже багато цукру і невелику кількість білка та жиру. Їх подають на десерт, а також додають у компоти.

Ягоди. Свіжі ягоди, особливо виноград, суниці, малина,— смачний поживний і красивий десерт.

Чорну смородину, шипшину, виноград, суниці та багато інших ягід треба максимально вводити в харчовий раціон, оскільки вони — багате джерело вітамінів, легко засвоюваних цукрів та органічних кислот. Гармонічне поєднання солодкості, кислоти і ароматичних речовин характеризує смакові і споживчі якості ягід — продукту, який найбільше придатний для солодких страв.

Свіжі ягоди не витримують тривалого зберігання, за винятком винограду, який у відповідних умовах може зберігати свіжість і доброякісність протягом кількох місяців. Тому ягоди сушать, консервують у вигляді компотів, варення, джемів, повидла, пастеризованих соків, а також маринують і замочують. Деякі з цих способів консервування не тільки надійно зберігають ягоди від псування, а й надають їм додаткових смакових якостей.

Суниці і *полуниці* належать до різних ботанічних видів. Садові суниці з великими плодами дуже часто помилково називають полуницями. Плоди полуниць дрібніші, ніж у садових суниць. Вони нерівномірно забарвлені (один бік набагато світліший від іншого) і щільно з'єднані з чашолистком рослини. Плоди суниць менш ароматні, ніж полуниць.

З двох різновидів суниць — лісових та садових — промислове значення мають садові суниці. До кращих сортів цієї культури належать Рощинські, Вікторія, Красуня загір'я, Пізня із загір'я, Мисівка. Для приготування варення найбільш придатні Комсомолка, Саксонка та Аеліта.

Ягоди *чорної смородини* не мають собі рівних щодо вмісту вітаміну С. Містять вони також вітамін Р, провітамін А та значну кількість пектинів. За смаковими і споживчими якостями чорна смородина також вигідно відрізняється від своїх «родичів» — *червоних і білих порічок.*

Ягоди чорної смородини використовують для приготування варення, киселів, компотів, начинок для пирогів, соків, підливок, соусів, морозива. Кращими сортами є Голіаф, Босконський велетень (Чорний виноград) — великі круглі ягоди, вкриті тоненькою шкірочкою, без сильного запаху. Їх використовують у свіжому вигляді на десерт. Кращими сортами для варення та компотів є Лія плодородна, Кент, Неаполітанська.

З червоних та білих порічок готують компоти, киселі та варення.

Плоди *малини* соковиті, солодкі, ароматні. Їх подають на десерт у свіжому вигляді з вершками, молоком, сметаною, морозивом. З малини готують смачні компоти, киселі, желе, муси, начинки для пирогів, варення, повидло, джем.

Кращими десертними сортами малини є Новина Кузьми, Волжанка, Калінінградська. Для варення найкраще використовувати Мальборо, Новину Кузьми, Усанку.

Ягоди *агрусу* — цінна сировина для приготування киселів, компотів, желе, варення. Ягоди десертних сортів повинні бути великі, привабливі на вигляд з ніжною тоненькою шкірочкою і кисло-солодким смаком.

Агрус містить значну кількість пектинових речовин, тому з нього можна готувати добрі желе, мармелад та пастилу. Кращими десертними сортами агрусу є Авенаріус — округло-овальні ягоди червоного кольору; Англійський

жовтий — невеликі солодкі ягоди зеленувато-жовтого кольору; Зелений пляшковий та П'ятирічка.

Гроно *винограду* — один з найсмачніших, найкорисніших і найкрасивіших десертів. Ягоди винограду мають не тільки різний колір (білі, зелені, жовті, золотисті, червоні, рожеві, синьо-фіолетові), а й форму та розміри. Вони бувають круглі, овальні, яйцеподібні, дуже великі і зовсім дрібні.

Виноград користується славою цілющого, високопоживного продукту. Його ягоди містять значну кількість легкозасвоюваних цукрів, вітамінів, мінеральні солі (кальцію, заліза, фосфору).

Усі сорти винограду поділяють на столові, винні та ізюмні. На відміну від винних столові сорти мають нещільні грона, ягоди солодкі, соковиті, з тонкою шкірочкою. Кращі сорти столового винограду: Хусайне (Дамські пальчики, Бокальний) — великі, видовженої форми світло-зелені ягоди, солодкі і соковиті; Шасла — круглі ягоди жовто-зеленого кольору з восковим нальотом, дуже тоненькою і ніжною шкірочкою; Мускат александрійський — округлі зеленувато-жовті ягоди, соковиті і ніжні, чудові на смак.

Незважаючи на тверду шкірочку, добрими десертними якостями характеризується виноград сортів Німрані (Ангур-кальян), Товстошкірий білий, Шабаш.

До кращих столових сортів чорного винограду належать: Асма чорний — великі ягоди у стадії повної стиглості чорного кольору з восковим нальотом, шкірочка тверда, м'якоть соковита кислуватого, але приємного смаку; Ізабелла — м'якоть солодка, соковита, злегка слизиста, із специфічним ароматом.

Журавлина залежно від часу збирання поділяється на весняну (підсніжну) та осінню. Весняна ягода смачніша, але вона містить мало вітамінів і за своїми харчовими якостями поступається перед осінньою ягодою.

Ягоди журавлини містять бензойну та лимонну кислоти, які запобігають їх псуванню. У замороженому вигляді журавлина зберігає свіжість протягом усієї зими. Навесні ягоду зберігають у холодній воді, яку час від часу міняють.

Брусниці мочені і у вигляді варення подають до різноманітних м'ясних страв, а також використовують у приготуванні напоїв.

Чорниці (свіжі і сушені) використовують переважно для варіння киселів. Треба мати на увазі, що ці ягоди мають в'яжучі властивості, які специфічно діють на шлунково-кишечний тракт.

Плоди *шипшини* за кількістю вітаміну С, вмісту каротину, вітамінів B_2 та Р займають перше місце серед рослинних продуктів. Відвари шипшини в міру можливості використовують у компотах та киселях, чим значно підвищують поживність цих страв.

Горіхи. Поживну цінність горіхів становлять жири та білки.

Волоські горіхи багаті на жири і містять значну кількість білкових речовин. Кращі їх сорти мають світлу тоненьку шкаралупу, біле або блідо-жовте ядро без гіркоти, сторонніх присмаків та запахів.

З недостиглих зелених волоських горіхів варять варення. На відміну від стиглих зелені горіхи є багатим джерелом вітамінів, особливо вітаміну С.

Ліщинні горіхи в основному дикорослі. На півдні країни в ряді районів поширені і культурні сорти (Бадем, Фундук). Дикорослі і садові ліщинні горіхи використовують для кондитерських виробів, солодкого тіста.

Ядро *фісташок* містить жири та білки і має цінні харчові якості. Ядро цих горіхів має світлозелене забарвлення з фіолетовим бочком. Воно міститься в твердій шкаралупі, яка розтріскується, коли горіх досягає повної стиглості. Фісташки використовують для прикрашання кондитерських виробів, приготування кремів.

Арахіс також багатий на жири та білки. З нього виробляють харчову олію. Крім того, його застосовують у кондитерському виробництві, у виготовленні солодких страв.

Ядро солодкого *мигдалю* за своїми смаковими якостями займає провідне місце серед усіх різновидів горіхів, чим і пояснюється широке застосування його для солодких страв та кондитерських виробів.

Мигдаль використовують, готуючи тісто для тістечок, печива, тортів, марципанів. Смажений у цукрі і солоний мигдаль заслужено вважається кращою закускою до шампанського. У виготовленні кондитерських виробів широко застосовують солодкий мигдаль, проте і гірким, дуже ароматним мигдалем приправляють різні страви.

З *каштанів* готують гарніри, начинки, пюре та солодкі страви (пудинги і запіканки). Каштани використовують також у вареному та смаженому вигляді.

Ядро каштана містить, на відміну від горіхів, значну кількість вуглеводів, а за вмістом цукру каштани переважають всі горіхи. Страви з каштанів особливо поширені у місцях вирощування цієї культури — в Криму і на Кавказі.

САЛАТИ

Салат з яблук та винограду. Яблука миють, обчищають, звільняють від серцевини і нарізають скибочками, виноград використовують без кісточок. Яблука змішують з виноградом. Викладають гіркою на листках салату, поливають майонезом і посипають тертим сиром.

Яблука — 300 г, виноград без кісточок — 300 г, тертий твердий сир — 100 г, салат-латук — 60 г, майонез — 150 г.

Салат з груш і апельсинів. Із стиглої груші з шкірочкою або без неї видаляють серцевину і плід нарізають скибочками. Потім їх викладають на листки салату, чергуючи у вигляді «віяла» з часточками апельсина. Тертий твердий сир розводять молоком, масу збивають і викладають на «віяло». Поливають фруктовою заправкою.

Груші — 300 г, салат-латук — 30 г, апельсини — 500 г, тертий твердий сир — 100 г, молоко — 25 г, фруктова заправка — 150 г.

Салат з груш з вишнями. З підготовлених вишень видаляють кісточки, за допомогою кондитерського мішечка наповнюють їх сирною масою (збитий тертий сир з молоком). Груші обчищають, розрізають навпіл і видаляють серцевину. Підготовлені груші викладають на листки салату, чергуючи з фаршированими вишнями. Салат поливають майонезом і посипають подрібненою свіжою м'ятою.

Вишні — 300 г, твердий сир — 200 г, груші — 300 г, салат — 70 г, майонез — 150 г, м'ята — 25 г, молоко — 25 г.

Грушево-м'ятний салат. Перший спосіб. Груші обчищають, розрізають навпіл, видаляють серцевину і укладають розрізом догори, чергуючи з часточками апельсина. Середину груш заповнюють сирно-молочною масою, гарнірують вишневим желе, приготовленим із соку та цукру (див. розділ «Желе, муси, самбуки), і поливають апельсиновою заправкою.

Другий спосіб. Половинки груш замість сирно-молочної маси заповнюють вишневим желе, а сир використовують як гарнір.

Груші — 300 г, апельсини — 100 г, желатин — 15 г, м'ятно-вишневий сік — 80 г, салат-латук — 65 г, твердий сир — 200 г, молоко — 30 г, цукор — 30 г, апельсинова заправка — 150 г.

Салат із слив. Сливи миють, проварюють, охолоджують, обсушують. Кожну сливу розрізають навпіл і видаляють кісточку. Тертий сир змішують з маслом, ли-

монним соком, майонезом та сіллю. Половинки слив наповнюють підготовленою масою, викладають на листки салату і поливають фруктовою заправкою.

Свіжі сливи — 350 г, твердий сир — 150 г, вершкове масло — 60 г, лимонний сік — 40 г, майонез — 20 г, салат — 80 г, фруктова заправка — 120 г, сіль.

Салат з цитрусових. Усі фрукти обчищають, нарізають і викладають у салатницю, після чого поливають лікером і посипають цукровою пудрою.

Апельсини — 160 г, мандарини — 280 г, банани або диня — 280 г, лимони — 120 г, цукрова пудра — 120 г, лікер — 80 г.

Салат з апельсинів та грейпфрутів. Часточки апельсинів та грейпфрутів укладають на листки салату, розкладені на блюді або тарілці. У центрі кладуть гіркою сир, розтертий з м'ятою та молоком. Салат гарнірують маринованими вишнями і поливають фруктовою заправкою.

Апельсини — 320 г, грейпфрути — 320 г, салат — 50 г, твердий сир — 50 г, м'ята — 20 г, молоко — 20 г, мариновані вишні — 100 г, фруктова заправка — 100 г.

Персики фаршировані. Кип'ячене холодне молоко тонкою струминкою вливають у тертий сир, розтирають до утворення однорідної маси, додають подрібнені ядра горіхів, розпарений і подрібнений ізюм і добре перемішують. Утвореною масою наповнюють підготовлені персики, викладають їх на листки салату, гарнірують чорносливом і поливають фруктовою заправкою.

Персики — 220 г, твердий сир — 120 г, молоко — 40 г, ізюм — 40 г, варений чорнослив — 400 г, ядра волоського горіха — 200 г, салат — 70 г, фруктова заправка — 120 г.

Салат з персиків. Підготовлені персики розрізають навпіл, знімають шкірочку, видаляють кісточки і нарізають скибочками. Поливають коньяком, лимонним соком, посипають цукром. Перед подаванням додають вишні без кісточок, збиті вершки і охолоджують.

Персики — 1000 г, вишні — 125 г, коньяк — 50 г, вершки — 150 г, лимонний сік — 30 г, цукор — 30 г.

Персиково-грушевий салат. Половинки персиків наповнюють подрібненим ананасом, укладають на листки салату, обкладають нарізаними грушами, поливають майонезом і прикрашають вишнями.

Персики — 220 г, груші — 280 г, вишні без кісточок — 60 г, салат — 70 г, ананаси — 200 г, майонез — 120 г.

Апельсиново-грушевий салат. Апельсиновий сік змішують з тертим твердим сиром, розтирають до утворення однорідної маси, додають терту апельсинову цедру та цукор. З половинок груш видаляють серцевину, оббризкують їх апельсиновим соком і кладуть на листки салату. Середину груш заповнюють сирною масою і поливають фруктовою заправкою.

Апельсиновий сік — 120 г, твердий сир — 200 г, апельсинова цедра — 4 г, цукор — 20 г, груші — 360 г, салат — 60 г, фруктова заправка — 120 г.

Сунично-ананасовий салат. Ананас нарізають тоненькими пластинками у вигляді пелюсток і укладають на листки салату. Садові суниці розрізають кожну на чотири частини і викладають у вигляді стебла квітки. Половинки вишень укладають на пелюстки з ананаса. Гарнірують суницями і поливають медовою заправкою з меду та лимонного соку. Окремо подають фруктову заправку.

Садові суниці — 480 г, ананас — 100 г, вишні — 100 г, салат — 100 г, лимонний сік — 20 г, мед — 40 г, фруктова заправка — 120 г.

Салат з чорносливу. Тертий твердий сир змішують з червоним перцем (не дуже пекучим) та молоком, додають тертий мускатний горіх. Цією масою заповню-

ють підготовлений чорнослив, викладають його на листки салату, гарнірують часточками апельсинів та маринованими огірками, поливають фруктовим майонезом.

Чорнослив без кісточок — 200 г, червоний перець — 4 г, фруктовий майонез — 120 г, апельсини — 160 г, тертий твердий сир — 200 г, мариновані огірки — 60 г, молоко — 80 г, салат — 70 г, мускатний горіх — 4 г.

Фруктово-горіховий салат. Яблука обчищають, видаляють серцевину, нарізають пластинками, заливають апельсиновим соком, щоб вони не темніли, і залишають на кілька хвилин. Додають селеру, нарізану пластинками, подрібнені ядра горіхів, сіль, майонез, все перемішують і викладають гіркою на середину блюда. Поливають майонезом, навкруги укладають нарізані часточками яблука, часточки апельсинів, ягоди винограду і листки салату.

Подрібнені ядра горіхів — 60 г, апельсиновий сік — 100 г, червоні яблука необчищені, нарізані часточками — 120 г, фруктовий майонез — 120 г, яблука обчищені і нарізані пластинками — 240 г, селера — 100 г, апельсини — 120 г, виноград — 100 г, салат — 25 г, сіль.

Салат з яблук та груш. З яблук та груш видаляють серцевину, розрізають на чотири частини і нарізають часточками. Додають замочений у коньяку ізюм, лимонний сік, мигдаль та цукор. Злегка перемішують і залишають на 20 хв у холодному місці до подання на стіл. Подають, посипавши тертим шоколадом.

Обчищені яблука — 300 г, обчищені груші — 300 г, ізюм — 50 г, мигдаль або ядра волоських горіхів — 25 г, коньяк — 50 г, цукор — 15 г, шоколад — 20 г.

Сливовий салат. Підготовлені сливи розрізають уздовж, видаляють кісточки, нарізають скибочками і оббризкують лимонним соком. Потім додають лимонну цедру, мигдаль, ізюм та ром. Посипають цукром.

Сливи — 500 г, мигдаль або ядра горіхів — 60 г, ізюм — 60 г, цедра — 3 г, лимонний сік — 25 г, ром — 50 г, цукор — 25 г.

Фруктовий салат з горіхами. Фрукти нарізають кубиками, кружечками або скибочками. Змішують з усіма компонентами, передбаченими рецептурою, і дають постояти на холоді. Перед подаванням додають вершки.

Апельсини — 500 г, банани або диня — 200 г, яблука — 200 г, мигдаль або ядра волоських горіхів — 90 г, коньяк — 50 г, лимонний сік — 25 г, цукор — 30 г.

Фруктовий салат з ромом. Вишні миють, видаляють плодоніжки. Персики миють, знімають шкірочку, видаляють кісточку, а м'якоть нарізають кубиками. З вишень також видаляють кісточки. Підготовлені фрукти укладають у салатницю, посипають цукром, накривають кришкою і ставлять на 20—25 хв у холодне місце. Перед подаванням оббризкують ромом.

Вишні — 250 г, чорна смородина — 250 г, персики — 400 г, цукор — 200 г, ром — 60 г.

Фруктово-ягідний салат з аерином. Яблука та груші обчищають, виймають серцевину, розрізають на чотири частини і нарізають скибочками. Вишні та ягоди винограду розрізають навпіл і видаляють кісточки. З часточок апельсинів видаляють плівки та зернята і нарізають кубиками. Усі фрукти та ягоди змішують і заливають заправкою з аерину (або фруктового кефіру), лимонного соку та цукру. Салат обережно перемішують і на 25—30 хв ставлять на холод. Перед подаванням на стіл посипають посіченим мигдалем або ядрами волоських горіхів.

Яблука — 200 г, вишні — 100 г, груші — 200 г, виноград — 100 г, мигдаль або ядра волоських горіхів — 30 г, апельсини — 100 г, сік лимона — 50 г, аерин або фруктовий кефір — 150 г.

Фруктовий салат з кисломолочним сиром. Підготовлені фрукти

нарізають кубиками або скибочками і оббризкують лікером. З протертого кисломолочного сиру, вершків, лимонного соку та цукру готують заправку, змішують її з фруктами і дають салату добре настоятись.

Персики — 200 г, яблука — 200 г, груші — 200 г, апельсини — 200 г, вишневий або цитрусовий лікер — 30 г, кисломолочний сир — 100 г, вершки або сметана — 50 г, лимонний сік — 40 г, цукор — 50 г.

Фруктовий салат з неподрібненими волоськими горіхами. Підготовлені фрукти та ягоди (крім малини), нарізають, укладають у посудину, перемішують і поливають цукровим сиропом, змішаним з лимонним та малиновим соком. Ставлять у холодильник. Перед подаванням на стіл фрукти укладають гіркою у салатницю, зверху кладуть половинки ядер волоських горіхів, гарнірують свіжою малиною і поливають коньяком або білим вином.

Абрикоси — 150 г, вишні — 150 г, сливи — 150 г, малина — 150 г, ядра волоських горіхів — 150 г, коньяк або біле вино — 50 г, малиновий сік — 60 г, лимонний сік — 30 г, цукровий сироп — 150 г.

Фруктовий салат з рисом. У киплячу підсолену воду (500 г) всипають рис і варять протягом 20 хв. Вливають гаряче молоко, додають цукор-пісок і продовжують варити. Перед закінченням варіння додають ванільний цукор. Готовий рис охолоджують.

Фрукти миють, обчищають, видаляють кісточки та зернятка. Обчищені яблука та персики нарізають кубиками, сливи — часточками. Нарізані фрукти перемішують з рисом, викладають у салатницю, посипають цукровою пудрою, змішаною з корицею.

Яблука — 400 г, персики — 80 г, сливи — 100 г, цукор-пісок — 50 г, лимонний сік — 50 г, ванільний цукор — 15 г, рис — 230 г, молоко — 500 г, кориця, сіль.

Фруктовий салат з майонезом. Усі фрукти, крім лимона, миють, обчищають, нарізають кубиками і кладуть у салатницю. Майонез змішують з цукром та лимонним соком і цією заправкою поливають фрукти, після чого перемішують. Перед подаванням масу охолоджують.

Виноград — 250 г, апельсини — 200 г, банани або диня — 200 г, груші — 180 г, яблука — 180 г, лимонний сік — 25 г, цукор-пісок — 50 г, майонез — 150 г.

Фруктовий салат з вершками. Підготовлені фрукти нарізають часточками, посипають цукром, поливають лимонним соком і перемішують. Вершки збивають з цукровою пудрою, додають потовчені ядра горіхів і розчинну каву. Нарізані фрукти кладуть у салатницю, зверху поливають збитими вершками і подають.

Апельсини — 200 г, яблука — 180 г, груші — 180 г, банани або диня — 150 г, цукор — 50 г, цукрова пудра — 50 г, ядра горіхів — 30 г, лимонний сік — 40 г, 30 %-ні вершки — 150 г, розчинна кава — 5 г.

Салат із слив та дині. Диню обчищають, видаляють насіння, нарізають тоненькими пластинками і укладають на блюдо. Сливи розрізають навпіл і видаляють кісточки. Сливи та подрібнені ядра волоських горіхів кладуть на кусочки дині і оббризкують заправкою із соку та меду. Окремо подають фруктовий майонез або сметану.

Диня — 600 г, сливи — 200 г, горіхи — 50 г, мед — 80 г, лимонний сік — 50 г, фруктовий майонез або сметана — 120 г.

Салат з ожини. Сливи розрізають на чотири частини, видаливши кісточки. Ягоди винограду розрізають навпіл і видаляють кісточки. Яблука нарізають соломкою, диню — кубиками. У ожини та смородини видаляють плодоніжки. Фрукти та ягоди укладають шарами у скляне блюдо і заливають ягідним сиропом.

Ожина — 400 г, виноград — 200 г, сливи — 200 г, яблука —

70 г, диня — 200 г, чорна смородина — 100 г, ягідний сироп — 150 г.

СУПИ

Супи готують із свіжих та сушених фруктів і ягід, а також з фруктово-ягідних соків, пюре, екстрактів та сиропів промислового виробництва.

Коли супи готують із сортових фруктів та ягід, то ягоди кладуть цілими, а фрукти нарізають на кусочки різної форми (скибочки, кубики, соломка). Пом'яті або пошкоджені фрукти та ягоди протирають.

Щоб посилити аромат, у суп можна покласти лимонну або апельсинову цедру, корицю, гвоздику та інші прянощі. Проте у великих кількостях прянощі додавати не треба, щоб вони не заглушали приємного аромату, властивого фруктам та ягодам, з яких готують суп. Для поліпшення смаку в супи додають у невеликій кількості мед та цукор.

На відміну від солодких компотів, фруктово-ягідні супи мають в основному кислуватий смак. Значно поліпшують смак і підвищують поживність таких супів свіжа сметана та вершки, які додають у тарілку з супом перед подаванням на стіл або окремо в соуснику.

Подають ці супи з гарніром з макаронних виробів, рису, саго, які варять окремо і додають у суп перед подаванням. Крім того, супи з фруктів та ягід подають з варениками, холодними пудингами або запіканками з манних крупів чи рису, нарізаними кубиками середньої величини (1—1,5 см). На пиріжковій тарілці можна подавати сухий бісквіт, сухарики з кекса, сухе печиво.

Рецепти солодких супів в основному подано з розрахунку 1,5 л рідини на 4 порції.

Суп із свіжих фруктів. Обчищені яблука та груші з видаленою серцевиною нарізають скибочками або брусочками (з відходів готують відвар) і заливають проціженим відваром або водою, додають цукор, лимонну кислоту, кусочок кориці і варять на слабкому вогні. Перед закінченням варіння у суп вливають розведений холодною водою картопляний крохмаль, обережно перемішують, щоб не деформувати фрукти, і знову доводять до кипіння. Перед подаванням із супу видаляють корицю, після чого його наливають у тарілки і додають сметану або вершки.

Яблука — 320 г, груші — 360 г, крохмаль — 40 г, цукор — 160 г, кориця — 1 г, сметана або вершки — 80 г, лимонна кислота — 2 г.

Суп з цитрусових. Половину норми цукру розчиняють у гарячій воді, додають тонко нарізану цедру апельсинів або мандаринів і доводять до кипіння. Потім вливають розведений холодною водою картопляний крохмаль і знову доводять до кипіння. Утворений сироп охолоджують. Очищені апельсини або мандарини нарізають скибочками, видаляють зерна, засипають цукром і залишають так на 30—40 хв. Підготовлені фрукти кладуть в охолоджений сироп і додають лимонну кислоту на смак. Для гарніру окремо варять розсипчастий рис. Перед подаванням у тарілку кладуть гарнір, наливають суп і додають сметану.

Апельсини — 200 г або мандарини — 400 г, цукор — 80 г, крохмаль — 40 г, сметана — 80 г, лимонна кислота — 2 г.

Суп з вишень. Перебрані і помиті вишні, з яких видалено кісточки, ошпарюють і протирають крізь сито. Вижимки та кісточки заливають водою, кип'ятять і проціджують. У гарячий вишневий відвар кладуть цукор, добре перемішують, додають розведений холодною водою крохмаль та корицю і доводять до кипіння, після чого додають протерте вишневе пюре. У тарілку з охолодженим супом кладуть ложку сметани або вершків. Подають суп з

печивом або кукурудзяними пластівцями.

Вишні — 400 г, крохмаль — 50 г, вершки або сметана — 120 г, цукор — 200 г, мелена кориця — 2 г.

Суп із садових суниць. Садові суниці миють кип'яченою водою, дають їй стекти, подрібнюють у посудині з нержавіючої сталі або емальованій і заливають свіжим молоком або свіжим кефіром, додають цукор-пісок і перемішують. Подають суп з печивом.

Садові суниці — 600 г, цукор — 100 г (якщо готують на кефірі — 150 г), молоко або кефір — 1250 г.

Абрикосовий суп. Позбавлені кісточок абрикоси пропускають через м'ясорубку. В частині молока розмішують картопляний крохмаль і вливають його в решту молока, додають цукор, доводять до кипіння, додають абрикоси і солять за смаком. Перед подаванням у тарілку кладуть кусочок вершкового масла. Можна суп посипати подрібненим мигдалем.

Абрикоси — 500 г, картопляний крохмаль — 60 г, молоко — 1500 г, цукор — 100 г, вершкове масло — 40 г, мигдаль — 40 г, сіль.

Малиновий суп з галушками. Малину перебирають, видаляють плодоніжки, миють, засипають цукром, перетирають і ставлять на 2 год у прохолодне місце. Сік зливають і ставлять на холод, а м'язгу заливають окропом, проварюють протягом 5 хв і відціджують. Всипають цукор, вливають розведений крохмаль і доводять до кипіння, додають сік і розмішують. (Додавши сік, масу не кип'ятять!)

Молоко і масло доводять до кипіння, всипають тоненькою струминкою просіяні манні крупи і варять протягом 5 хв. Охолоджують, додають яйця і добре перемішують до утворення тягучої маси. Ложкою формують галушки і варять їх у підсоленій киплячій воді. Готові галушки відкидають на друшляк і обполіскують окропом. Порцію галушок кладуть у тарілку і заливають малиновим супом. Подаючи на стіл, кладуть сметану.

Малина — 450 г, цукор — 200 г, сметана — 100 г, крохмаль — 40 г; для галушок: молоко — 250 г, вершкове масло — 35 г, манні крупи — 50 г, яйця — 4 шт.

Яблучний суп. Яблука обчищають, видаляють серцевину, нарізають кубиками. Воду з цукром та сіллю доводять до кипіння, всипають підготовлені яблука і варять протягом 2—3 хв, після чого додають тоненькою струминкою просіяне пшеничне борошно і варять ще 5 хв, старанно перемішуючи. Подаючи на стіл, у суп кладуть окремо зварену домашню лапшу і заправляють сметаною. Такий суп можна подавати як у гарячому, так і в холодному вигляді.

Яблука кислих сортів — 500 г, пшеничне борошно — 25 г, цукор — 40 г, сметана — 200 г, лапша — 100 г, сіль.

Суп з яблук та журавлини. Журавлину миють, обсушують, розминають, віджимають сік і ставлять в холодне темне місце. М'язгу заливають окропом, перемішують і накривають кришкою, а через 10—15 хв рідину відціджують крізь марлю. Яблука обчищають, видаляють серцевину і нарізають соломкою. Каструлю з рідиною ставлять на вогонь, додають цукор, яблука і, коли суп закипить, вливають розведений у воді крохмаль. Наприкінці варіння додають сік журавлини. Суп подають охолодженим з вареним рисом або макаронними виробами. Перед подаванням заправляють сметаною.

Яблука — 500 г, журавлина — 300 г, сметана — 120 г, вода — 1250 г, крохмаль — 30 г, цукор — 200 г, рис або макаронні вироби — 150 г.

Яблучний суп з пивом. Воду з цукром та цитрусовою цедрою доводять до кипіння, вливають розведений холодною водою крохмаль та пиво. Старанно пере-

мішують, доводять до кипіння, додають протерті варені круто жовтки і охолоджують. У тарілки кладуть зварені в сиропі часточки яблук і заливають їх підготовленою рідиною.

Яблука — 600 г, крохмаль — 45 г, цедра лимона чи апельсина — 3 г, вода — 1000 г, пиво — 500 г, цукор — 100 г, жовтки — 3 шт.

Яблучний суп з чорносливом. Чорнослив замочують. Яблука обчищають, видаляють серцевину, нарізають кубиками, посипають цукром та сухарями, заливають окропом і варять до м'якості. Потім проціджують, добавляють чорнослив без кісточок, доводять до кипіння, знімають з вогню і дають постояти протягом 20—30 хв. Подають з грінками.

Яблука — 400 г, чорнослив — 250 г, цукор — 100 г, мелені сухарі — 125 г, грінки — 150 г.

Яблучний суп з абрикосами. Підготовлені яблука нарізають соломкою. Абрикоси миють, видаляють кісточки, варять в 500 г води до м'якості, після чого протирають крізь сито. В утворене пюре додають 750 г гарячої води, цукор, яблука і доводять до кипіння. Як тільки суп закипить, вливають розведений холодною водою крохмаль і, безперервно перемішуючи, знову доводять до кипіння. Для смаку додають лимонну кислоту. Суп подають охолоджений і заправлений сметаною.

Абрикоси — 750 г, сметана — 120 г, яблука — 500 г, цукор — 100 г, крохмаль — 60 г, лимонна кислота — 2 г.

Суп-пюре з персиків. Персики миють, видаляють кісточки, заливають водою і варять до готовності, після чого протирають разом з відваром крізь сито. Додають цукор, нагрівають пюре до кипіння, вливають розведений водою крохмаль, знову доводять до кипіння, знімають з вогню і охолоджують. Перед подаванням у тарілку кладуть варений рис, заливають його охолодженою фруктовою масою і заправляють сметаною.

Персики — 700 г, крохмаль — 60 г, сметана — 120 г, рис — 110 г, цукор — 100 г.

Суп-пюре з чорниць. Свіжі чорниці перебирають, миють, заливають гарячою водою, варять до готовності, протирають крізь сито, додають цукор, доводять до кипіння і варять протягом 5—6 хв. Потім вливають розведений холодною водою картопляний крохмаль, знову нагрівають до кипіння і охолоджують. Якщо суп готують із сушених чорниць, то перебрані і помиті ягоди заливають холодною водою і варять протягом 25—30 хв. Далі готують так само, як і суп-пюре із свіжих чорниць. Подають із сметаною.

Чорниці свіжі — 520 г, або сушені — 240 г, цукор — 80 г, крохмаль — 40 г, сметана — 80 г.

Суп-пюре з кураги. Курагу перебирають, старанно миють, заливають холодною водою і варять у закритій посудині до розм'якшення, після чого протирають разом з відваром. В утворене пюре додають цукор, корицю, воду, нагрівають сироп до кипіння, після чого вливають розведений холодною водою картопляний крохмаль і дають знову закипіти. Подають із сметаною або вершками.

Курага — 240 г, вершки або сметана — 120 г, цукор — 40 г, крохмаль — 40 г, кориця — 1 г, вода — 1500 г.

Суп-пюре із журавлини. Журавлину миють, віджимають сік і ставлять у холодильник, а м'язгу заливають водою і варять. Готовий відвар проціджують, додають цукор, корицю, воду, нагрівають до кипіння, вливають розведений холодною водою картопляний крохмаль, знову доводять до кипіння, після чого знімають з вогню і додають журавлиновий сік. Подають із сметаною або вершками.

Журавлина — 200 г, вершки або сметана — 120 г, цукор — 150 г, крохмаль — 40 г, кориця — 1 г.

Суп із сушених фруктів. Сушені фрукти перебирають, миють і сортують по видах. Великі яблука та груші розрізають на 2—3 частини, заливають холодною водою і варять у закритій посудині протягом 20—30 хв. В утворений відвар додають решту фруктів, цукор, корицю і продовжують варити до готовності. Перед закінченням варіння вливають розведений холодною водою картопляний крохмаль. Подають з вершками або сметаною.

Сушені фрукти різні,— 240 г, крохмаль — 40 г, цукор — 60 г, кориця — 1 г, вершки або сметана — 80 г.

ПУДИНГИ

Пудинги варять на водяній бані у щільно закритих формах. Тривалість варіння залежить від використовуваних продуктів. Подають пудинги гарячими, щоб вони не змінили своєї форми.

Готуючи пудинги, масу, з якої їх виробляють, треба старанно розмішувати доти, доки вона не набуде еластичної консистенції і на її поверхні не з'являться бульбашки. Тільки після цього додають збиті білки.

Яйця використовують свіжі. Жовтки краще розтирати з цукром до білого кольору. Білки перед збиванням охолоджують. Збивають їх у нержавіючій або керамічній посудині. Спочатку це роблять повільно, а потім темп збивання прискорюють. Коли об'єм білків збільшиться і вони зберігатимуть форму, їх зразу ж вводять у масу і обережно перемішують зверху вниз. Масу викладають у форму і ставлять у духовку або варять на парі.

Пудинг з груш. Груші обчищають, нарізають дрібною соломкою, додають цукор, сметану, жовтки і все старанно перемішують. Обережно додають збиті білки. Утворену масу викладають у добре змащену маслом і посипану сухарями форму і запікають у духовці. Подають, посипавши цукровою пудрою і поливши фруктовим сиропом.

Груші — 500 г, сметана — 125, мелені сухарі — 60 г, яйця — 4 шт., вершкове масло — 50 г, цукор — 100 г, цукрова пудра — 25 г, фруктовий сироп — 120 г.

Пудинг яблучний з горіхами. Злегка підсушені в духовці ядра горіхів пропускають через м'ясорубку, кладуть у каструлю, заливають молоком і варять протягом кількох хвилин, перемішуючи. Після цього в молоко всипають манні крупи, знову доводять до кипіння і знімають з вогню. У підготовлену суміш додають жовтки, розтерті з цукром, нарізані кубиками яблука, сіль, перемішують, після чого додають збиті білки і знову обережно перемішують. Масу розкладають у змащені маслом форми і варять на водяній бані. До пудингу подають солодкий соус (абрикосовий, із збитих яєць з цукром).

Яблука — 260 г, цукор — 60 г, вершкове масло — 20 г, молоко — 400 г, ядра горіхів — 100 г, манні крупи — 40 г, солодкий соус — 250 г, сіль.

Пудинг з пшеничного хліба з яблуками. Пшеничний хліб (без скоринки) нарізають кубиками розміром 3—4 см, кладуть у каструлю і заливають теплим кип'яченим молоком. Яблука обчищають, нарізають скибочками і змішують з підготовленим хлібом. Жовтки розтирають з цукром, білки збивають до утворення густої піни. У підготовлену суміш хліба з яблуками спочатку додають жовтки, перемішують, після цього додають збиті білки і вдруге обережно перемішують. Пудинг випікають у змащених маслом формочках. Перед подаванням поливають абрикосовим соусом.

Пшеничний хліб — 320 г, яблука — 240 г, яйця — 2 шт., ваніль — 1 г, вершкове масло — 20 г, молоко — 320 г, абрикосовий соус — 250 г.

РІЗНІ СОЛОДКІ СТРАВИ

Печені яблука. Яблука миють у холодній воді і, не розрізаючи, видаляють з них серцевину колончастою виїмкою, а коли такої нема, розрізають навпіл і видаляють серцевину. Підготовлені яблука укладають на лист, в отвори (заглибини) насипають цукор, оббризкують водою і запікають у духовці протягом 15—20 хв залежно від сорту яблук. Готові яблука подають у креманках або на пиріжкових тарілках, поливши сиропом і посипавши цукровою пудрою.

Яблука — 560 г, цукор — 80 г; для сиропу: *цукор — 80 г, журавлина — 20 г, вода — 60 г.*

Яблука, запечені у вершках. Яблука миють, видаляють серцевину колончастою виїмкою, укладають на вогнетривке керамічне блюдо, змащене маслом, посипають цукром і печуть у духовці до напівготовності. Готують соус з розтертих жовтків з цукром, картопляного крохмалю та вершків. У готовий соус можна додати ягоди з якого-небудь варення та посічені цукати. Яблука заливають соусом і запікають у духовці до готовності. Подають на тому самому блюді, на якому їх запікали.

Яблука — 400 г, цукор — 80 г, вершкове масло — 8 г; для соусу: *жовтки — 5 шт., цукор — 125 г, картопляний крохмаль — 30 г, вершки — 400 г.*

Яблука з рисом. Підготовлені яблука обчищають, кладуть у гарячу воду і варять до готовності. Для ароматизації додають цедру лимона, гвоздику та лимонну кислоту.

Рис перебирають, старанно миють у теплій воді, занурюють на 5 хв в окріп і відкидають на сито. Потім його кладуть у каструлю і варять до готовності в молоці з вершковим маслом, цукром та ваніліном. У готову рисову кашу кладуть перебраний ізюм, яйця, добре перемішують, закривають кришкою і ставлять на 15—20 хв у духовку.

Перед подаванням рис розкладають у круглі форми, а потім сформований рис викладають на пиріжкові тарілки. Зверху кладуть гарячі яблука і поливають густим абрикосовим соусом.

Яблука — 280 г, вершкове масло — 20 г, лимонна кислота — 2 г, рис — 60 г, ванілін, цедра — 8 г, молоко — 180 г, яйця — 1 шт., гвоздика, абрикосовий соус — 200 г.

Яблука, смажені в тісті. Підготовлені яблука обчищають, нарізають кружечками завтовшки 0,5 см, укладають у неокислювану посудину і засипають цукром.

Готують тісто: в жовтки кладуть цукор, сіль, сметану, борошно, старанно розмішують, додають молоко і доводять масу до консистенції густої сметани, після чого додають збиті на густу піну білки і знову акуратно перемішують. Молоко можна замінити мінеральною водою («Оболонська», «Березівська») або пивом.

Кусочки підготовлених яблук виделкою занурюють у тісто, швидко перекладають у посудину з розігрітим жиром і обсмажують до утворення золотистої кірочки. Перед подаванням їх укладають на тарілку і посипають цукровою пудрою. Окремо можна подати абрикосовий соус.

У такий спосіб готують також чорнослив, сливи, вишні, банани.

Яблука — 280 г, борошно — 80 г, яйця — 2 шт., молоко — 80 г, сметана — 20 г, цукор — 12 г, топлене масло — 40 г, абрикосовий соус — 250 г, цукрова пудра, сіль.

Яблука або груші з вершками та горіхами. Помиті і обчищені яблука або груші розрізають навпіл, видаляють серцевину і варять у підкисленій лимонною кислотою воді до готовності. Вершки або сметану збивають, заправляють цукровою пудрою, додавши дрібно нарізані і підсмажені ядра горіхів (половину норми). Охолоджені яблука (груші) укладають

у вазочки, зверху кладуть підготовлені вершки або сметану і посипають рештою горіхів.

Яблука — 460 г або груші — 440 г, 30 %-ні вершки або сметана — 160 г, цукрова пудра — 100 г, ядра волоських горіхів — 40 г.

Яблука у солодкому яєчному соусі. Яблука миють, колончастою виїмкою видаляють серцевину, обчищають, вдруге миють у підкисленій лимонною кислотою воді і варять до готовності. Підготовлені яблука розкладають у креманки або вазочки і заливають солодким яєчним соусом.

Яблука — 400 г, солодкий яєчний соус — 350 г.

Яблучна бабка (шарлотка). Яблука обчищають, нарізають дрібними кубиками і пересипають цукром. Пшеничний хліб без скоринки розрізають на прямокутні скибочки завтовшки 0,5 см. Розміри скибочок мають відповідати розміру і формі посудини, в якій запікатиметься бабка. Решту хліба (приблизно 0,5 норми) нарізають дрібними кубиками і підсушують. Плоскі скибочки змочують з одного боку у суміші яєць, молока і цукру і щільно укладають змоченим боком всередину на дно і стінки змащеної маслом форми. Підсушені кубики хліба перемішують з яблуками, додають корицю (в порошку), заповнюють цією сумішшю форму, покривають плоскими скибочками хліба, після чого запікають у духовці. Після випікання бабку видержують у формі протягом 10 хв, а потім обережно викладають на блюдо або тарілку і поливають абрикосовим соусом.

Яблука — 280 г, молоко — 120 г, вершкове масло — 40 г, пшеничний хліб — 260 г, яйця — 1 шт., цукор — 80 г, кориця — 1 г, абрикосовий соус — 250 г.

Бабка з яблуками та кисломолочним сиром. Хліб нарізають кусочками, замочують в яєчно-молочній суміші з цукром, потім старанно розтирають, змішують з кисломолочним сиром, дрібно нарізаними яблуками та сухарями. Утворену масу викладають у добре змащену маслом і посипану сухарями теплу сковороду або форму і випікають у духовці. Подають із сметаною.

Пшеничний хліб — 260 г, яйця — 3 шт., кисломолочний сир — 170 г, сухарі — 30 г, мелені сухарі — 15 г, молоко — 200 г, цукор — 75 г, яблука — 500 г, вершкове масло — 35 г, сметана — 120 г.

Бабка з вишень або черешень. Вершкове масло старанно розтирають з цукром, додаючи при цьому по одному жовтки, а потім ванілін, збиті на піну білки, борошно та вишні (черешні) без кісточок. Підготовлену масу викладають у змащену маслом і обсипану сухарями форму і випікають у духовці. Подають, посипавши цукровою пудрою.

Вишні або черешні без кісточок — 380 г, вершкове масло — 70 г, цукор — 100 г, яйця — 4 шт., масло для змащування форми — 20 г, мелені сухарі — 20 г, ванілін — 1 г, борошно — 150 г, цукрова пудра — 40 г.

Чорнослив, фаршированний яблуками. Чорнослив перебирають, миють у теплій воді, укладають у посудину, заливають гарячою водою і варять до м'якості, а потім охолоджують. Помиті яблука нарізають дрібними кубиками і, якщо вони не кислі, додають лимонну кислоту. З чорносливу видаляють кісточки, фарширують його підготовленими яблуками, укладають у креманки і заливають сиропом. Подавати фарширований чорнослив можна із збитими вершками (з розрахунку 30 г вершків та 15 г цукрової пудри на порцію).

Чорнослив — 160 г, лимонна кислота — 1 г, яблука — 240 г; для сиропу: десертне вино — 30 г, цукор — 60 г, вода — 60 г.

Зефір з абрикосів. Абрикоси миють, варять до готовності і протирають крізь сито. В утворе-

не пюре всипають цукор і варять доти, поки пюре не загусне.

Збиті білки додають у киплячe абрикосове пюре. Сюди ж вводять попередньо замочений і розчинений у воді желатин, перемішують і перекладають у кондитерський мішечок, звідки випускають масу у креманки або вазочки і охолоджують. Перед подаванням зефір поливають фруктовим соком або сиропом з вином (див. попередній рецепт).

Абрикоси — 200 г, білки — 80 г, цукор — 120 г, желатин — 4 г.

СУФЛЕ

Суфле — смачні й поживні страви, добра їжа для дітей, літніх людей та хворих. Щоб суфле було високої якості, збиті на густу піну білки треба старанно змішувати з рештою продуктів. Суфле випікають у відкритих, добре змащених маслом і обсипаних сухарями блюдах та формах у духовках при температурі 200—250 °С протягом 10—15 хв безпосередньо перед подаванням. Звичайно суфле подають гарячими, щоб вони не змінили свого зовнішнього вигляду. Правильно підготовлені суфле у процесі випікання збільшуються в об'ємі в 2—2,5 раза.

Готові суфле посипають цукровою пудрою. Подають з холодним кип'яченим молоком або вершками.

Яблучне суфле. Яблука миють холодною водою, розрізають на чотири частини, видаляють серцевину, укладають на лист або в сотейник, трохи змочують водою і запікають у духовці до готовності. Готові яблука охолоджують і протирають крізь сито. В утворене пюре додають цукор і, перемішуючи, проварюють до загусання. Цю суміш, не охолоджуючи, вводять у збиті білки, інтенсивно перемішуючи. Випікають суфле в духовці. Подають з холодним кип'яченим молоком або вершками.

Білки — 300 г, цукор — 140 г, цукрова пудра — 20 г, яблука — 200 г, вершкове масло — 40 г, молоко або вершки — 600 г.

Ягідне суфле. Підготовлені ягоди протирають крізь сито. В утворене пюре додають цукор і уварюють доти, поки пюре не почне добре триматися на копистці. Приготовлену суміш з'єднують із збитими білками і добре розмішують. Масу викладають на порційне металеве блюдо, змащене маслом, і випікають. Подають з холодним кип'яченим молоком або вершками.

Білки — 300 г, садові суниці або малина — 200 г, цукор — 140 г, цукрова пудра — 20 г, вершкове масло — 8 г, молоко або вершки — 600 г.

Суфле з абрикосів або слив. Абрикоси або сливи миють у холодній воді і видаляють з них кісточки. Підготовлені плоди кладуть у каструлю, додають воду і припускають до готовності, після чого охолоджують і протирають крізь сито. В утворене пюре додають цукор і варять до загусання. Приготовлену масу з'єднують із збитими білками і добре розмішують. Викладають порціями на металеві блюда, змащені маслом, і випікають. Подають з молоком, посипавши суфле цукровою пудрою.

Білки — 300 г, цукор — 140 г, абрикоси або сливи — 240 г, вершкове масло — 8 г, цукрова пудра — 20 г, молоко або вершки — 600 г.

Суфле з чорносливу. Чорнослив добре миють, заливають холодною водою так, щоб вона його тільки вкрила, і варять при слабкому кипінні до готовності під кришкою. Із звареного чорносливу видаляють кісточки і протирають його крізь сито. В утворене пюре додають цукор і, перемішуючи, варять до загусання. Приготовлену суміш, не охолоджуючи, з'єднують із збитими білками, інтенсивно перемішуючи, після чого випікають. Подають з молоком, посипавши суфле цукровою пудрою.

Білки — 300 г, вершкове масло — 8 г, чорнослив — 240 г, цукор — 140 г, цукрова пудра — 20 г, молоко або вершки — 600 г.

Суфле з каштанів. Обчищені каштани ошпарюють окропом, знімають шкірочку і нарізають тоненькими часточками, після чого заливають гарячою водою і варять у закритій посудині до розм'якшення. Готові каштани гарячими швидко протирають крізь сито.

Жовтки розтирають з цукром, змішують з вершковим маслом, лимонною цедрою і підготовленим пюре з каштанів, а потім обережно з'єднують із збитими білками і випікають. Подають з молоком або вершками, посипавши суфле цукровою пудрою.

Яйця — 296 г, вершкове масло — 50 г, цукор — 140 г, каштани — 200 г, цукрова пудра — 20 г, молоко або вершки — 600 г.

Суфле з горіхів. Ядра горіхів подрібнюють і ділять на дві частини. Одну змішують з розтертими жовтками, цукром та цедрою, а другу — із збитими білками, борошном та ваніліном. Обидві частини з'єднують і утворену масу виливають у змащену маслом і посипану борошном форму і випікають близько 30 хв. Подають суфле з кремом з горіхів, який готують так. Молоко кип'ятять з цукром. Жовтки розтирають з порошком ваніліну і розтертими на борошно ядрами горіхів. Утворену суміш поступово вливають у молоко і перемішують до загусання, після чого випікають.

Ядра горіхів — 200 г, цукор — 100 г, яйця — 5 шт., ванілін — 1 г, вершкове масло — 50 г, цедра — 2 г, борошно — 25 г; для крему: молоко — 250 г, жовтки — 2 шт., ванілін — 1 г, цукор — 100 г, ядра горіхів — 100 г.

Суфле асорті. Жовтки розтирають з частиною цукру, масла, ваніліном та манними крупами, додають збиті білки і добре перемішують. У змащену маслом і обсипану борошном форму викладають половину суміші і запікають протягом 5 хв. Потім зверху укладають нарізані свіжі груші, вишні, садові суниці, абрикоси, змішані і посипані цукром та сухарями. Зверху на фрукти кладуть другу частину суміші, заливають коньяком і випікають. Перед подаванням посипають цукровою пудрою, ароматизованою ваніліном.

Груші — 140 г, смородина — 140 г, абрикоси — 140 г, садові суниці — 140 г, вишні — 140 г, цукрова пудра — 150 г, сухарі — 50 г, ванілін — 1 г, вершкове масло — 100 г, яйця — 5 шт., манні крупи — 200 г, коньяк — 50 г.

КОМПОТИ ІЗ СВІЖИХ ПЛОДІВ ТА ЯГІД

Яблука, груші, айву необчищені нарізають часточками і варять у цукровому сиропі, злегка підкисленому лимонною кислотою. Яблука та груші деяких сортів дуже розварюються, тому їх кладуть у киплячий сироп, зразу ж припиняють нагрівання і охолоджують у сиропі.

Персики, абрикоси та сливи розрізають навпіл і видаляють кісточки.

Апельсини та мандарини обчищають і нарізають кружечками або ділять на часточки.

Виноград, вишні, садові суниці та малину перебирають і миють у холодній воді.

Мандарини, апельсини, виноград, вишні, ананаси, малину та суниці кладуть в охолоджений сироп сирими.

Свіжі та варені фрукти і ягоди кладуть у порційний посуд і заливають охолодженим сиропом.

Для поліпшення смаку в компоти можна додавати трохи вина (5—10 г портвейну чи мадери на порцію).

Компот із свіжих яблук або груш. Яблука або груші миють, обчищають, розрізають на 6—8 частин (залежно від розмірів),

видаляють серцевину, кладуть у каструлю і заливають холодною водою, злегка підкисленою лимонною кислотою. Відходи (шкірка та серцевина) кладуть в іншу каструлю, заливають гарячою водою і кип'ятять протягом 10—12 хв. Відвар проціджують крізь сито, додають цукор, добре розмішують, кладуть підготовлені часточки яблук або груш і варять при слабкому кипінні протягом 6—8 хв (залежно від сорту). Для ароматизації в компот додають цедру лимона чи апельсина або корицю, а для поліпшення смаку після охолодження вливають трошки вина.

Наведені рецепти розраховані на 700 г води (4 порції компоту).

Яблука або груші — 240 г, цукор — 120 г, вино — 20 г, лимонна кислота — 0,8 г.

Компот з айви. Підготовлену айву нарізають часточками, видаляють серцевину, занурюють у холодну, злегка підкислену лимонною кислотою воду, і варять до напівготовності. В утвореному відварі розчиняють цукор, додають гарячу воду, розмішують і продовжують варити при слабкому кипінні протягом 20—30 хв до готовності. У компот можна додати цедру лимона, лимонну кислоту, а після охолодження для поліпшення смаку влити трохи вина.

Айва — 240 г, цукор — 120 г, вино — 20 г, лимонна кислота — 0,8 г.

Компот з персиків. Помиті персики на 2—3 хв занурюють у гарячу кип'ячену воду, потім виймають шумовкою на сито, знімають шкірочку, розрізають навпіл і видаляють кісточки. У воду, якою заливали персики, додають цукор, кладуть у цей сироп кісточки і варять протягом 6—7 хв, після чого проціджують. Персики кладуть у широку каструлю, заливають гарячим сиропом, додають лимонну кислоту і нагрівають до кипіння. В охолоджений компот додають вино.

Персики — 240 г, цукор — 120 г, вино — 20 г, лимонна кислота — 0,8 г.

Компот з абрикосів або слив. У посудину всипають цукор, заливають його гарячою водою, добре розмішують, кладуть туди половинки абрикосів чи слив без кісточок, додають лимонну кислоту, доводять до кипіння і охолоджують. Додають вино.

Абрикоси або сливи — 240 г, цукор — 120 г, вино — 20 г, лимонна кислота — 0,8 г.

Компот з вишень. Вишні миють, видаляють кісточки, укладають у фарфорову посудину і засипають цукром. Кісточки заливають водою, додають цукор і кип'ятять протягом 3—5 хв, після чого сироп зливають. Підготовлені вишні заливають гарячим сиропом, додають лимонну кислоту, доводять до кипіння і охолоджують.

Вишні — 240 г, цукор — 120 г, вино — 20 г, лимонна кислота — 0,8 г.

Компот з апельсинів та яблук. Апельсини обчищають і нарізають кружечками завтовшки 0,5 см. Підготовлені яблука варять до напівготовності, а потім нарізають так само, як і апельсини. Кусочки апельсинів та яблук розкладають, чергуючи, у вазочки і заливають прокип'яченим та охолодженим сиропом з вином.

Апельсини — 300 г, яблука — 300 г, цукор — 120 г, вино — 40 г,

Груші в хересі. Груші миють, обчищають, залишаючи плодоніжку. Насінне гніздо можна видаляти виїмкою. Підготовлені груші варять до готовності у воді, куди покладено половину порції цукру і лимонну кислоту, а потім виймають шумовкою на сито. Відвар проціджують, розчиняють у ньому решту цукру, доводять до кипіння, після чого нагрівання припиняють і додають у сироп херес.

Мигдаль заливають гарячою водою, нагрівають до кипіння, виймають з води, знімають з нього шкірочку і розрізають уздовж на 4—5 частин. Кусочки мигдалю

обсмажують у духовці до появи коричневого забарвлення.

Охолоджені груші укладають у креманки або вазочки плодоніжкою догори і наколюють на них кусочки обсмаженого мигдалю, після чого заливають сиропом.

Груші — 300 г, мигдаль — 20 г, цукор — 160 г, херес — 40 г, лимонна кислота — 1 г.

КИСЕЛІ

Киселі варять із свіжих і сушених плодів та ягід, а також із соків та сиропів і інших натуральних плодових та ягідних продуктів.

Для фруктово-ягідних киселів слід використовувати картопляний крохмаль.

Киселі повинні бути однорідної консистенції, без грудочок, не тягучі, а їхні вигляд, колір, смак та запах — відповідати тому продукту, з якого їх приготували.

На одну порцію густого киселю (200 г) потрібно 12—15 г крохмалю, для киселю середньої густоти — 7—10 г, а напіврідкої консистенції — 4—8 г.

Перед використанням крохмаль розводять охолодженими кип'яченою водою або сиропом, підготовленими для киселю.

У деякі фруктово-ягідні киселі для збереження забарвлення і поліпшення смакових якостей додають трохи (0,1—0,3 г на порцію) лимонної кислоти, попередньо розведеної холодною кип'яченою водою.

Кисіль з журавлини або смородини. Ягоди перебирають, добре миють, товчуть дерев'яним товкачиком і протирають. Сік зливають в неокислюваний посуд, а м'язгу кладуть у каструлю, заливають гарячою водою і кип'ятять протягом 5—7 хв, після чого відвар проціджують, всипають в нього цукор, знову нагрівають до кипіння і знімають піну, що утворилася.

Картопляний крохмаль розводять холодною водою, проціджують і вливають його в гарячий ягідний сироп, добре перемішуючи. Каструлю з киселем ставлять на вогонь і, інтенсивно перемішуючи, швидко доводять до кипіння. Коли крохмаль завариться, у кисіль зразу ж вливають охолоджений сік з ягід. Готовий кисіль добре розмішують і для охолодження зразу ж розливають у порційний посуд, посипають цукром.

Журавлина або чорна смородина, або червоні порічки — 100 г, цукор — 100 г, крохмаль — 40 г.

Кисіль із садових суниць, малини або ожини. Садові суниці, малину або ожину перебирають, видаляють плодоніжки, миють холодною водою і протирають крізь сито. Сік зливають у неокислювану посудину. М'язгу кладуть у каструлю, заливають гарячою водою, додають цукор, добре перемішують, доводять до кипіння і проціджують. У готовий сироп вливають картопляний крохмаль, розведений холодною кип'яченою водою і проціджений, і швидко доводять до кипіння. Коли кисіль закипить, нагрівання припиняють, додають охолоджений ягідний сік, змішаний з лимонною кислотою, перемішують, розливають у порційний посуд і посипають цукром.

Садові суниці або малина, або ожина — 100 г, цукор — 100 г, крохмаль — 40 г, лимонна кислота — 1 г.

Кисіль з вишень. Вишні перебирають, миють холодною водою, видаляють з них кісточки, пересипають цукром і періодично перемішують протягом 30—40 хв. Утворений сік зливають у неокислюваний посуд. Кісточки заливають гарячою водою і кип'ятять протягом 3—5 хв. Відвар проціджують, розчиняють у ньому цукор, заливають ним вишні і варять їх у сиропі. Для збереження забарвлення і поліпшення смаку додають трохи лимонної кислоти. Після закінчення варіння сироп проціджують, знову нагрівають до кипіння і вливають розведений у воді крохмаль. У готовий кисіль

вливають вишневий сік, розмішують, розливають у порційний посуд і посипають цукром.

Вишні — 130 г, цукор — 100 г, крохмаль — 40 г, лимонна кислота — 1 г.

Кисіль з кизилу, аличі або агрусу. Кизил, аличу або агрус перебирають, миють у холодній воді, кладуть у каструлю, заливають гарячою водою і кип'ятять протягом 7—10 хв. Готовий відвар зливають в іншу посудину. Зварені плоди добре розминають, додають відвар, доводять до кипіння, проціджують крізь сито, плоди протирають. Протерту масу змішують з відваром. У підготовлену масу додають цукор, лимонну кислоту і знову нагрівають до кипіння. Додають розведений у воді крохмаль, і готовий кисіль охолоджують.

Кизил або алича — 13 г, або агрус — 100 г, крохмаль — 40 г, цукор — 100 г, лимонна кислота — 1 г.

ЖЕЛЕ, МУСИ, САМБУКИ

Желе готують з фруктових та ягідних соків, пюре, відварів.

У гарячий сироп, приготовлений на плодово-ягідному відварі, додають розчинений желатин, безперервно помішуючи, нагрівають до кипіння, а коли желатин розчиниться, додають у сироп фруктовий або ягідний сік і фільтрують.

Щоб желатин краще й швидше розчинився у сиропі, його попередньо замочують у холодній воді на 60 хв, а потім віджимають. Води для замочування беруть у 5 раз більше від маси желатину, маючи на увазі, що від набухання желатин збільшується в об'ємі в 6—8 раз.

Для поліпшення смаку до суміші додають вино, а в разі недостатньої кислотності використовуваних плодів — лимонний сік або лимонну кислоту (0,1—0,2 г на порцію).

Якщо суміш буде каламутна, її просвітлюють білком, який розводять такою ж кількістю холодної води, вливають у суміш, доводять до кипіння і проціджують крізь тканину.

Готове желе має бути прозоре, кислувато-солодке на смак, з ароматом використаних для його приготування плодів.

З плодів та ягід готують також збиті желе (муси). Крім фруктово-ягідних соків, для цього використовують також яблучне або абрикосове пюре.

Готують мус так. У сироп вводять розчинений желатин і фруктовий або ягідний сік, проціджують, охолоджують до температури 30—35 °С, а потім збивають на льоду до утворення густої однорідної піни. В результаті збивання об'єм суміші збільшується у 2—3 рази.

Збите желе з густого фруктового пюре (самбук) готують трохи інакше. До яблучного або абрикосового пюре додають цукор та білки і збивають на льоду доти, поки об'єм маси не збільшиться в 2—3 рази. Після цього в масу, безперервно перемішуючи, вливають тоненькою струминкою гарячий розчинений желатин і охолоджують. Для остаточної підготовки суміші її розливають у вазочки або порційні форми і видержують при температурі від 4 до 8 °С протягом 2 год. Перед подаванням формочку з желе на кілька секунд занурюють у гарячу воду, обтирають рушником, злегка струшують і викладають желе у вазочки.

Муси та самбуки перед подаванням на стіл поливають сиропом (20—30 г на порцію).

Желе з журавлини та смородини. Ягоди перебирають, миють і протирають. Сік зливають у неокислюваний посуд і ставлять на холод, а м'язгу заливають холодною водою і варять протягом 10 хв. Відвар проціджують, розчиняють у ньому цукор, знову нагрівають до кипіння, видаляють з поверхні сиропу піну, вводять у нього підготовлений желатин і старанно розмішують до повного

його розчинення. Потім цукрово-желатиновий сироп змішують з ягідним соком, фільтрують і розливають у форми. До желе із смородини для поліпшення смаку треба додати трохи лимонної кислоти.

Журавлина або чорна смородина — 60 г, желатин — 12 г, цукор — 60 г, лимонна кислота — 0,4 г.

Желе з малини або садових суниць. Малину або садові суниці перебирають і миють. Одночасно готують цукрово-желатиновий сироп, занурюють у нього підготовлені ягоди, доводять до кипіння, знімають з вогню і настоюють протягом 15 хв. Готову суміш фільтрують. Для поліпшення смаку до неї перед охолодженням треба додати лимонну кислоту.

Малина або садові суниці — 70 г, цукор — 60 г, желатин — 12 г, лимонна кислота — 0,4 г.

Желе з вишень. Вишні перебирають, миють, розминають і віджимають з них сік. М'язгу закладають у каструлю, засипають цукром, заливають гарячою водою і нагрівають до кипіння. Готовий сироп проціджують, вводять у нього підготовлений желатин, безперервно перемішуючи, і знову нагрівають. Коли сироп закипить, нагрівання припиняють, змішують сироп з вишневим соком, додають лимонну кислоту, масу фільтрують і охолоджують.

Вишні — 80 г, цукор — 60 г, желатин — 12 г, лимонна кислота — 0,4 г.

Желе із свіжих фруктів. Плоди миють холодною водою. М'якоть кавуна, дині та яблук нарізають тоненькими скибочками. Виноград розминають, віджимають сік, проціджують і зберігають на холоді в неокислюваному посуді. М'язгу разом із скибочками яблук, дині та кавуна закладають у каструлю і заливають гарячою водою, додають цукор і варять протягом 10—12 хв. Готовий цукрово-фруктовий сироп проціджують, додають підготовлений желатин і, безперервно перемішуючи, нагрівають до кипіння. Після цього у цукрово-желатиновий сироп вливають виноградний сік, додають лимонну кислоту, суміш фільтрують, розливають у формочки і охолоджують.

Яблука — 60 г, виноград — 40 г, м'якоть кавуна — 40 г, м'якоть дині — 60 г, цукор — 60 г, желатин — 12 г, лимонна кислота — 0,4 г.

Желе з цитрусових. Лимон або апельсин обчищають, зрізаючи шкірочку тонким шаром. Одержану цедру шаткують і вводять у гарячий цукровий сироп одночасно з підготовленим желатином. Після цього, безперервно перемішуючи, сироп нагрівають до кипіння, знімають з вогню, додають віджатий сік, лимонну кислоту, фільтрують, розливають у формочки і охолоджують.

Лимонний сік — 35 г або апельсиновий сік — 60 г, цукор — 60 г, желатин — 12 г, лимонна кислота відповідно для лимонного або апельсинового желе — 0,4 або 0,8 г.

Мус журавлинний. З підготовленої журавлини віджимають сік, проціджують його крізь густе сито в неокислюваний посуд і зберігають у холодному місці. М'язгу кладуть у каструлю, заливають гарячою водою, варять протягом 5—6 хв і проціджують. У приготовлений відвар всипають цукор, додають підготовлений желатин і, перемішуючи, нагрівають до кипіння. В готовий сироп вливають журавлиновий сік, масу охолоджують до температури 30—35 °С, після чого збивають на льоду до утворення густої однорідної піни. Спінену масу швидко розливають у підготовлені формочки і ставлять у холодильник. Перед подаванням поливають сиропом.

Для приготування сиропу журавлину розминають, заливають гарячою водою і масу проварюють протягом 5—6 хв, після чого проціджують. У відварі розчиняють цукор і знову нагрівають до кипіння, потім охолоджують.

Журавлина — 80 г, цукор — 65 г, желатин — 12 г; для сиропу: *журавлина — 20 г, цукор — 40 г, вода — 60 г.*

Лимонний мус. Лимони обчищають, цедру дрібно нарізають, кладуть разом з цукром у каструлю, заливають гарячою водою, розміщують і варять протягом кількох хвилин або настоюють. У цукровий сироп вливають підготовлений желатин та лимонний сік, добре перемішують, додають лимонну кислоту, охолоджують і збивають на холоді до утворення густої однорідної маси. Безпосередньо перед подаванням мус поливають сиропом, який готують з цукру та вина (найкраще рожевого мускату).

Лимонний сік — 30 г, цукор — 100 г, желатин — 12 г, лимонна кислота — 1 г; для сиропу: *вино — 12 г, цукор — 40 г, вода — 60 г.*

Апельсиновий або мандариновий мус. Цитрусові обчищають, цедру дрібно нарізають і проварюють разом з цукром. У цьому сиропі розчиняють желатин, додають сік від цитрусових, суміш охолоджують і збивають до утворення густої маси. Перед подаванням поливають сиропом та вином.

Апельсини або мандарини — 80 г, цукор — 70 г, желатин — 12 г; для сиропу: *десертне вино — 12 г, цукор — 40 г, вода — 60 г.*

Яблучний самбук. Свіжі яблука миють холодною водою, колончастою виїмкою видаляють серцевину або розрізають яблука навпіл і видаляють її ножем. Підготовлені яблука укладають на лист, підливають трохи води і запікають до розм'якшення в духовці при температурі 120—140 °С протягом 20—30 хв. Готові яблука охолоджують і протирають крізь сито. В утворене пюре додають цукор, білки, старанно перемішують, ставлять на холод і збивають до утворення білої пухкої маси (об'єм маси збільшується у 2—3 рази). У підготовлений желатин додають невелику кількість води і, безперервно перемішуючи, нагрівають до розчинення желатину (45—50 °С), а потім проціджують і тоненькою струминкою вводять у збиту масу, безперервно і швидко перемішуючи. Готову масу розливають у формочки, охолоджують, а потім викладають у тарілки чи вазочки.

Яблука — 180 г, цукор — 65 г, желатин — 8 г, білки — з 4 яєць.

Самбук із свіжих абрикосів. Абрикоси перебирають, старанно миють, розрізають навпіл, видаляють кісточки, кладуть у каструлю, заливають невеликою кількістю гарячої води (з розрахунку 15 г на порцію) і варять протягом 10—15 хв. Готові абрикоси протирають, додають цукор, лимонну кислоту та білки і старанно розмішують, після чого ставлять на лід і збивають до збільшення маси в 2—3 рази. Наприкінці збивання вводять підготовлений і розчинений желатин (тоненькою струминкою), безперервно і швидко перемішуючи. Готову масу розливають у формочки. Перед подаванням поливають сиропом.

Абрикоси — 220 г, цукор — 65 г, желатин — 8 г, білки з 4 яєць, лимонна кислота — 0,4 г; для сиропу: *вино — 20 г, цукор — 40 г, вода — 60 г.*

Самбук з кураги. Курагу перебирають, миють у теплій воді, заливають невеликою кількістю гарячої води, закривають каструлю кришкою і варять протягом 15 хв, після чого масу протирають. До утвореної пюреподібної суміші додають цукор та білки і добре перемішують, після чого збивають на льоду до утворення блідо-оранжевої пухкої маси. Підготовлений желатин розчиняють у невеликій кількості води, безперервно перемішуючи, нагрівають до 45—50 °С. Потім проціджують тоненькою струминкою у збиту масу, безперервно і швидко перемішуючи її. Готову масу розливають у формочки.

Курага — 80 г, цукор — 65 г, желатин — 8 г, білки — з 4 яєць.

Апельсини та мандарини з цукром і вином. Обчищені і нарізані кружечками апельсини або мандарини (останні можна поділити на часточки) укладають гіркою у вазочку, посипають цукром і заливають вином (рожевим мускатом або портвейном). Цукор-пісок або цукрову пудру можна подавати на розетці окремо.

Апельсини або мандарини — ни — 400 г, цукор — 160 г, вино — 40 г.

Лимон з цукром. Лимони миють і ошпарюють, після чого нарізають гострим ножем на часточки. У кожної часточки надрізають шкірочку по білому прошарку не до кінця і закручують всередину кільцем. Підготовлені в такий спосіб часточки укладають на стінки креманки кільцем назовні. Окремо на розетці подають цукор або насипають його у центр креманки.

Лимон до чаю нарізають кружечками.

Лимон — 200 г, цукор або цукрова пудра — 160 г.

Свіжі ягоди з цукром. Стиглі ягоди перебирають, миють холодною кип'яченою водою, із слив та вишень виймають кісточки, розкладають у креманки або вазочки і посипають цукровою пудрою. Цукор можна подавати окремо на розетці. Виноград подають без цукру.

Вишні або черешні, або сливи, або чорниці, або садові суниці або малина, або виноград — 600 г, цукор — 60 г.

Свіжі ягоди з молоком, вершками або сметаною. Малину або садові суниці перебирають, видаляють плодоніжки, миють холодною кип'яченою водою і укладають гіркою у вазочки. Цукрову пудру подають окремо на розетці, а молоко або вершки — у молочнику.

Якщо ягоди подають із сметаною, то їх поливають нею зверху.

Малина або садові суниці — 400 г, молоко — 600 г, вершки — 400 г, цукрова пудра — 80 г.

Ананас з цукровою пудрою. Ананас обчищають: зрізають верхню і нижню частини, кладуть його на стільничку і, зробивши надріз біля верхнього і нижнього зрізу, зрізають шкірку у вигляді кільцевої стрічки так, щоб не пошкодити м'якоть. Подавати його можна «цілим». Для цього попередньо оброблений ананас нарізають кружечками і укладають у вазу, чергуючи кружечки і згорнуті з них трубочки. Підготовлений у такий спосіб ананас щільно закривають шкіркою, яку зрізали суцільною кільцевою стрічкою, і зверху кладуть верхню частину з листками.Окремо в соуснику подають міцний сироп з ромом або коньяком і у вазочці цукрову пудру.

Ананас — 400 г, цукрова пудра — 80 г; для сиропу: *ром або коньяк — 20 г, цукор — 120 г, вода — 30 г.*

МАЛЕНЬКІ СЕКРЕТИ КУЛІНАРА

Фрукти і ягоди завжди вживали в натуральному вигляді на десерт. З XVIII століття їх почали використовувати для приготування салатів. Для цього використовують стиглі, свіжі і непошкоджені фрукти та ягоди. Взимку фруктові салати готують з консервованих і заморожених фруктів та ягід.

Деякі фрукти (банани, груші, яблука, персики) після нарізання темніють. Щоб уникнути цього, їх треба зразу ж опускати в лимонний чи апельсиновий сік або розчин лимонної кислоти (у крайньому разі в 3%-ний оцет).

Фруктові і ягідні салати значно смачніші із спеціальними заправками (з сиру та сметани).

Два яблука повністю забезпечують добову потребу людини у вітаміні С.

Яблука багаті на вітамін P_1, а тому корисні людям з підвищеною ламкістю кровоносних судин, хворим на гіпертонію. Якщо м'якоть яблука довго не темніє,

це означає, що в ній мало вітаміну P_1.

Свіжі яблука добре зберігаються протягом кількох місяців, якщо їх укладати вільно в поліетиленові торбинки і міцно зав'язувати.

Яблука, призначені для зберігання, не треба витирати, бо можна порушити восковий наліт на шкірочці, який запобігає псуванню плодів.

Залежно від розміру і сорту яблука треба пекти від 15 до 30 хв. Яблука кислих сортів (Антонівка) не треба довго тримати в духовці, бо вони перетворяться на пюре.

Щоб яблука під час запікання не тріскались, їх треба наколювати в кількох місцях виделкою.

Щоб яблука під час запікання не витікали, у них треба спеціальною виїмкою видалити серцевину, а потім на 4 хв опустити в окріп.

Перед подаванням персиків до столу їх треба спочатку опустити в киплячу воду, а потім у холодну (щоб знімалася шкірочка).

Сирі протерті фрукти та ягоди добре зберігаються протягом тривалого часу, якщо масу змішують з цукром у співвідношенні 1 : 2.

Суфле треба випікати в духовці при температурі 200—250 °С протягом 10—15 хв і безпосередньо перед подаванням на стіл. Правильно приготовлене суфле збільшується в об'ємі в 2—2,5 раза і після теплової обробки не осідає.

Желе матиме кращу смакову гаму, якщо в нього додати 20—40 г кріпленого вина.

Желе та муси ні в якому разі не можна готувати в алюмінійовому посуді, бо в цьому випадку змінюється їх колір і вони набувають неприємного присмаку.

Муси і самбуки добре виймаються з форми, якщо її перед заповненням змочити холодною кип'яченою водою.

Після того як у сироп введено желатин, його не треба кип'ятити, бо в такому разі желе погано загусає і смак його погіршується.

Щоб вийняти желе з форми, її треба на 2—3 с занурити в гарячу воду.

Страви з кавунів та динь

Кавуни використовують в основному у свіжому вигляді, рідше їх додають у компоти, а дрібні — солять. З кавунів готують патоку, кавуновий мед (нардек) та цукати.

Найкращі кавуни з яскраво-червоною, ніжною і дрібнозернистою м'якоттю. Волокниста м'якоть — ознака гірших сортів.

Плодоніжка у кавуна має бути суха, а поверхня блискуча. Від постукування такий кавун видає чистий звук, а від легкого натискування — тріск.

Для десертів використовують кавуни з ніжною, що тане в роті, м'якоттю, а для компотів — з розсипчастою. В обох випадках краще використовувати тонкошкірі сорти.

Особливо привабливий освіжаючий смак мають кавуни, якщо їх трохи охолодити.

Основною харчовою цінністю динь вважається цукристість, яка поєднується з чудовим ароматом і ледве вловимою кислотністю.

Духмяна диня — чудовий десерт. Її використовують для компотів, варення, цукатів, а також для заморожування. У Середній Азії деякі сорти динь в'ялять.

Дині кращих сортів мають щільну, пружну або волокнисту м'якоть. Борошнистість м'якоті — ознака низькосортних динь.

Колір м'якоті динь буває білий, зеленуватий або світло-оранжовий, а колір кірки — від білого до коричневого. За характером поверхні дині поділяють на канталупи (ребристі) і справжні (гладкошкірі).

За формою плода дині бувають кулясті, сплюснуті, циліндричні та овальні.

Щоб визначити стиглість дині, треба натиснути на неї з протилежного від плодоніжки кінця: у недостиглої дині цей кінець не піддається натискуванню.

Диня високої якості повинна мати товсте стебло.

САЛАТИ

Салат з кавуна. М'якоть ананаса нарізають пластинками і кладуть на листки салату, чергуючи їх з часточками апельсина, кавуна та половинками вишень. Гарнірують листками салату і поливають фруктовим майонезом.

Кавун — 500 г, ананаси — 120 г, апельсини — 240 г, вишні — 50 г, салат — 60 г, майонез фруктовий — 120 г.

Салат з дині. Помиту диню ріжуть на часточки, обчищають, видаляють внутрішню волокнисту частину і нарізають поперечними тонкими скибочками. Кладуть у салатницю, пересипають цукровою пудрою і додають ванілін. Оббризкують лимонним соком, поливають вином і охолоджують. Готують такий салат за 2 год до подавання на стіл.

Диня — 900 г, цукрова пудра — 100 г, десертне вино — 100 г, ванілін — 0,5 г, лимонна кислота — 4 г або 0,5 лимона.

Салат «Кульки з дині». Часточки мандаринів викладають на листки салату у вигляді бордюра, а на середину кладуть кульки з дині, зроблені виїмкою, і поливають вишневим майонезом. Вишневий соус-майонез готують із звичайного майонезу, вишневого соку та меду.

Мандарини — 600 г, салат-латук — 100 г, диня — 500 г, майо-

нез вишневий — 150 г; для вишневого майонезу: *майонез звичайний — 190 г, вишневий сік — 20 г, мед — 10 г.*

«Чаша» з дині. Невелику диню розрізають навпіл. Одну половинку обчищають, виймають ложкою з неї серцевину, а другу, обчистивши, нарізають кубиками. Кубики з дині маринують у салатній заправці і охолоджують. «Чашу» з дині кладуть на листки салату, заповнюють її кубиками з дині, гарнірують «пелюстками» з ананаса і поливають фруктовим майонезом.

Диня — 700 г, ананас — 200 г, салат — 50 г, салатна заправка — 40 г, фруктовий майонез — 80 г.

Кільця з дині з фруктами. Підготовлені кільця дині укладають на листки салату, середину заповнюють малиною, виноградом, кубиками з дині, поливають фруктовим майонезом, прикрашають листками м'яти.

Диня — 500 г, малина — 200 г, салат — 100 г, виноград — 200 г, майонез — 120 г, м'ята — 3 г.

Баштанне асорті. Кавун нарізають часточками, видаляють насіння і часточки обчищають. З листків салату роблять «чашечки» (кульочки) і в кожну кладуть часточки кавуна, часточки апельсина, кубики дині, часточки груш. Гарнірують вишнями і подають з фруктовим майонезом.

Кавун — 300 г, диня — 250 г, апельсини — 70 г, груші — 300 г, вишні — 140 г, салат-латук — 60 г, фруктовий майонез — 120 г.

РІЗНІ СОЛОДКІ СТРАВИ

Диня в желе. Стиглу соковиту диню обчищають, видаляють насіння, нарізають скибочками і варять з цукром. Охолоджують у сиропі і відкидають на сито. Сироп переливають у каструлю, додають підготовлений желатин, доводять до кипіння і ароматизують лимонною цедрою. Зварені кусочки дині укладають у форми і заливають підготовленим желе. Коли маса застигне, форму опускають на 2—3 с в окріп, і диню в желе викладають на блюдо.

Диня — 500 г, цукор — 150 г, желатин — 8 г, цедра — 1 г.

Компот з дині. Готують цукровий сироп, додавши лимонну кислоту. Диню обчищають, видаляють насіння, нарізають кубиками, кладуть у фарфорову посудину і заливають охолодженим сиропом. Масу видержують на холоді протягом 2 год. Можна додати вино (мадеру або мускат — 50 г).

Диня — 500 г, вода — 500 г, цукор — 100 г, лимонна кислота — 2 г.

Варення з дині. Диню обчищають, розрізають навпіл, видаляють насіння, а м'якоть нарізають кубиками, засипають частиною цукру і ставлять на 2 год у холодильник. З решти цукру та води варять сироп, заливають ним диню і залишають для настоювання на 12—15 год. Сироп зливають, доводять до кипіння і знову заливають ним кусочки дині і залишають для настоювання на 18—20 год. Потім у цьому ж сиропі диню варять до готовності варення. Наприкінці варіння додають ванілін.

Обчищена диня — 1000 г, вода — 300 г, цукор — 1200 г, ванілін — 1 г.

Заморожена диня. Диню обчищають, видаляють насіння, подрібнюють, протирають крізь сито, утворену масу старанно змішують з охолодженим сиропом, збивають і заморожують у морозильній камері.

Диня — 1000 г, цукор — 850 г, вода для сиропу — 300 г.

Кавуновий мед. Кавун миють, розрізають на чотири частини, ложкою вибирають м'якоть, видаляють насіння. Підготовлену м'якоть протирають крізь сито, потім масу фільтрують крізь 2—3 шари марлі і нагрівають на сильному вогні. У процесі варіння знімають піну і ще раз проціджують, після чого уварюють на слабкому вогні, старанно перемішуючи. Готовність меду визначають так. Коли

об'єм маси зменшився в 7 раз порівняно з попереднім і краплина не розтікається на холодній тарілці,— мед готовий. Зберігати його треба на холоді.

Аналогічний «мед» можна приготувати і з перезрілих солодких динь.

Диня з цукром. Диню миють, обчищають, розрізають уздовж на дві або чотири частини залежно від розміру і старанно видаляють насіння. З кожного куска дині нарізають скибочки завтовшки 1 см і акуратно розкладають їх у плоскій вазі. Окремо на розетці подають цукрову пудру.

Диня — 600 г, цукрова пудра — 80 г.

Кавун з цукром. Кавун миють і обчищають. Розрізають його на 4—6 частин залежно від розміру, а потім окремі куски — на скибочки завтовшки 1—2 см. Можна кавун розрізати у вигляді розквітлого лотоса. Для цього обмитий кавун обсушують серветкою, зрізають верхівку з боку плодоніжки і денце, встановлюють на стільничці і гострим ножем роблять надрізи вздовж плоду, вирізаючи видовжені трикутники по колу. Наприкінці акуратно рознімають на дві половини і укладають на блюдо.

До несолодкого кавуна подають цукрову пудру.

Кавун — 600 г, цукрова пудра — 80 г.

В'ялена диня. В'ялену диню подають на десерт. Її треба добре перемити і дати стекти воді. Потім її укладають на блюдо і подають на стіл.

Морозиво в дині. Диню миють, обсушують серветкою і розрізають на дві частини. Старанно видаляють насіння. Підготовлену диню охолоджують, але не заморожують. Охолоджені половинки дині заповнюють морозивом.

Страви з картоплі

Найбільше значення з бульбоплодів має картопля. Її з повним правом називають «другим хлібом».

Є багато версій з приводу того, як картопля потрапила до Росії. За однією з них, перший мішок картоплі до Росії надіслав з Голландії в 1716 р. Петро І.

Картопля в середньому містить 18,2 % крохмалю, 1,5 цукрів та понад 1 % клітковини і мінеральних речовин. Відмінною особливістю хімічного складу картоплі є те, що в ній міститься повноцінний білок туберин (до 2 %), який щодо біологічної цінності переважає білки інших рослин. Якщо поживну цінність курячого білка — еталона білків узяти за 100 %, то цінність білка картоплі становить 85 %.

Картопля — джерело ряду вітамінів. У ній міститься від 20 до 40 мг на 100 г продукту вітаміну С. За умови споживання денної норми картоплі (350 г) організм людини дістає понад половину добової потреби цього вітаміну. Тіамін, що міститься у бульбах картоплі, запобігає захворюванням кровоносної і нервової системи людини, а провітамін А — каротин запобігає розвитку хвороби очей «куряча сліпота». Каротин добре зберігається під час теплової обробки картоплі. Картопляні бульби багаті на рибофлавін, фолієву кислоту, міацин, рутин. Найбагатша на вітаміни рання свіжовикопана картопля.

Бульби картоплі містять комплекс мінеральних речовин, мг на 100 г продукту: калію — 570, натрію — 27, магнію — 23, фосфору — 50, заліза — 1,2. Перелічені макроелементи вкрай необхідні у дієті людей при недокрів'ї, захворюваннях щитовидної залози, гастритах та виразковій хворобі шлунка. З мікроелементів у картоплі містяться цинк, бром, кремній, мідь, бор, марганець, йод, кобальт та ін. Більша частина мінеральних речовин картоплі розчиняється у воді і легко засвоюється організмом.

Вітаміни та мінеральні речовини найкраще зберігаються у печеній картоплі або звареній необчищеною.

Слід мати на увазі, що в картоплі міститься глікозид соланін, наявність якого збільшується в разі позеленіння бульб. Він нагромаджується за умови неправильного зберігання картоплі, особливо на світлі. У великій кількості соланін знижує активність ферменту холінестерази, важливого для нервової системи. Ознака цього — головний біль, нудота, а також уповільнення реакцій на зовнішні подразники. Тому навесні торішню картоплю треба добре чистити, повністю видаляючи місця, що позеленіли.

Картопля — цінний продукт харчування, з якого можна приготувати сотні смачних і поживних страв.

САЛАТИ

Салат по-російському. Картоплю та моркву миють і варять, після чого обчищають і нарізають скибочками. Білок зварених круто яєць нарізають кубиками, додають зелений горошок, нарізані овочі, заправляють оцтом, сіллю, перемішують і видержують протягом 15 хв. Салат викладають

на блюдо і заливають гірчичним соусом.

Картопля — 750 г, морква — 75 г, консервований зелений горошок — 50 г, яйця — 2 шт., гірчичний соус — 150 г, оцет або лимонний сік — 2 г.

Салат літній з молодої картоплі. Варену обчищену і охолоджену картоплю, огірки та варені круто яйця нарізають тоненькими скибочками, зелень цибулі — дрібно, листочки зеленого салату — соломкою. Продукти змішують, заправляють майонезом або сметаною, посипають перцем, сіллю і старанно перемішують. Масу викладають у салатницю гіркою, прикрашають листочками салату, скибочками огірків та помідорів, часточками яєць і посипають дрібно нарізаною зеленню.

Молода картопля — 600 г, свіжі огірки — 100 г, яйця — 2 шт., зелень цибулі — 100 г, зелений салат — 75 г, свіжі помідори — 100 г, майонез або сметана — 200 г, зелень петрушки або кропу — 25 г, мелений перець, сіль.

Салат з картоплі з гарбузом та капустою. Варену картоплю обчищають і нарізають тоненькими скибочками. Гарбуз обчищають, миють, оббризкують олією і запікають у духовці протягом 15 хв. Капусту обчищають, тонко шаткують, перетирають з сіллю або припускають у власному соку (10 хв) з невеликою кількістю кмину. У салатницю укладають шарами скибочки запеченого гарбуза, припущену капусту, нарізані овочі, все заправляють олією, сіллю і посипають нарізаною зеленню.

Картопля — 400 г, гарбуз — 200 г, білоголовкова капуста — 150 г, помідори — 150 г, ріпчаста цибуля — 150 г, зелень петрушки та кропу — 25 г, олія — 50 г, сіль.

Салат з картоплі та патисонів. Зварену, охолоджену і обчищену картоплю, а також зварені до готовності й охолоджені патисони нарізають тоненькими скибочками, додають консервований зелений горошок, дрібно нарізані зелень цибулі та варені круто яйця, змішують, кладуть майонез, сіль і все знову перемішують. Готову страву прикрашають листочками зеленого салату, яйцем, зеленою цибулею, майонезом і посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки або кропу.

Картопля — 600 г, патисони — 300 г, яйця — 2 шт., зелений горошок — 50 г, зелень цибулі — 50 г, майонез — 200 г, зелень петрушки або кропу — 25 г, сіль.

Салат Осінній. Картоплю варять необчищеною, обчищають і охолоджують. Солодкий перець, цибулю, білоголовкову капусту та картоплю нарізають соломкою. Капусту перетирають з сіллю та цукром. Усе змішують, викладають у салатницю і поливають салатною заправкою.

Картопля — 400 г, солодкий перець — 200 г, білоголовкова свіжа капуста — 150 г, цибуля ріпчаста — 150 г, салатна заправка — 80 г, сіль, цукор.

Салат з картоплі з квасолею. Квасолю миють, замочують у холодній воді протягом 12 год, варять у тій самій воді до готовності, солять. Помиту картоплю варять необчищеною, охолоджують, обчищають і нарізають невеликими кубиками. Квасолю з'єднують з картоплею, додають дрібно порізану цибулю, сметану і перемішують, після чого заправляють сіллю, цукром, оцтом та гірчицею. Готову страву викладають у салатницю, посипають дрібно нарізаною зеленню цибулі і прикрашають листочками салату.

Картопля — 500 г, квасоля — 80 г, ріпчаста цибуля — 100 г, сметана — 200 г, зелень цибулі — 60 г, гірчиця — 20 г, зелений салат — 20 г, чорний мелений перець, оцет, сіль.

Салат з картоплі та квашеної капусти. Зварену картоплю обчищають і нарізають скибочками. Цибулю тонко шаткують, варену моркву обчищають і труть на тертці з великими отворами. Квашену капусту січуть. Підготовлені овочі змішують, солять і полива-

ють олією або майонезом чи сметаною.

Варена картопля — 400 г, квашена капуста — 300 г, ріпчаста цибуля — 40 г, варена морква — 75 г, олія — 60 г.

Салат з картоплі з солоними огірками та яйцями. Зварену і обчищену охолоджену картоплю та солоні огірки нарізають тоненькими скибочками. Дрібно нарізають ріпчасту цибулю і варені круто яйця. Усе змішують, солять, посипають перцем і заправляють салатною заправкою або сметаною чи майонезом з добавкою соусу «Південний». Викладають гіркою у салатницю, прикрашають листочками зеленого салату, часточками огірків, яєць і посипають дрібно нарізаною зеленню цибулі.

Варена картопля — 600 г, солоні огірки — 250 г, яйця — 2 шт., ріпчаста цибуля — 80 г, зелень цибулі — 50 г, майонез — 200 г, або сметана — 200 г, салатна заправка — 150 г, соус «Південний» — 30 г, зелений салат — 25 г, сіль, мелений перець.

Салат з картоплі та зеленого горошку. Картоплю варять, обчищають, охолоджують і нарізають скибочками, потім змішують із зеленим горошком, солять, додають майонез і перемішують. Подають із зеленню цибулі.

Варена картопля — 400 г, консервований зелений горошок — 150 г, зелень цибулі — 100 г, майонез — 80 г.

Салат з картоплі з солоними грибами. До вареної, обчищеної і нарізаної тоненькими скибочками картоплі додають солоні або мариновані білі гриби і ріпчасту цибулю. Заправляють олією, викладають гіркою у салатницю і посипають дрібно нарізаною зеленню цибулі.

Варена картопля — 200 г, солоні або мариновані гриби — 200 г, ріпчаста цибуля — 75 г, олія — 30 г, зелень цибулі — 200 г.

Салат «Білорусь». Варену картоплю, свіжу білоголовкову капусту, ріпчасту цибулю, солоні огірки та мариновані гриби нарізають невеликими кубиками. Усе перемішують, посипають цукром і залишають на 2—3 хв. Потім поливають оцтом або соком лимона і знову перемішують. Прикрашають зеленню.

Варена картопля — 500 г, солоні або мариновані гриби — 150 г, ріпчаста цибуля — 80 г, білоголовкова капуста — 200 г, солоні огірки — 100 г, олія — 50 г, цукор — 25 г, оцет — 15 г, сіль, зелень.

Салат «Молдова». Варену картоплю нарізають крупною соломкою. Попередньо замочені гриби варять і також нарізають соломкою, а варені круто яйця подрібнюють. Добавляють консервовану молоду варену кукурудзу, підсолоджену і посолену, нарізану цибулю, поливають салатною заправкою, зверху посипають дрібно нарізаною зеленню кропу.

Варена картопля — 300 г, сушені гриби — 3—4 шт., консервована кукурудза — 0,5 склянки, ріпчаста цибуля — 80 г, яйця — 2 шт., салатна заправка — 150 г, зелень кропу — 25 г.

Салат з картоплі з плавленим сиром. Картоплю варять в лушпинні, обчищають, охолоджують і нарізають скибочками або дрібними кубиками. Плавлений сир труть на тертці з великими отворами, варені круто яйця нарізають кубиками, а свіжі огірки — скибочками. Підготовлені продукти перекладають у посуд, посипають сіллю, дрібно нарізаною зеленню цибулі, заправляють майонезом з оцтом і все перемішують. Перед подаванням на стіл салат посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки та кропу.

Варена картопля — 250, плавлений сир — 200 г, яйця — 3 шт., зелень цибулі — 100 г, свіжі огірки — 200 г, майонез — 200 г, зелень петрушки, кропу — 50 г, оцет, сіль.

Закуска з картоплі з кількою. Помиті великі бульби картоплі однакової величини варять необчищеними в підсоленій воді, обчищають, складають у посудину,

накривають кришкою, щоб не обвітрювались, і охолоджують. Кільку чистять, видаляють хребет. Холодну картоплю нарізають скибочками. Філе кільки скручують у кільце, кладуть на скибочку картоплі, а всередину — дрібно нарізану зелень цибулі. Посипають подрібненим вареним круто яйцем. Готову закуску кладуть на листки зеленого салату, яким вистелено плоску тарілку чи блюдо. Поливають салатною заправкою.

Варена картопля — 400 г, кілька — 200 г, зелень цибулі — 50 г, яйце — 1 шт., салатна заправка — 125 г.

ПЕРШІ СТРАВИ

Картопляний суп з щавлем. Цибулю нарізають дрібно, корені — кубиками і пасерують на маслі. Добре промиті листки щавлю ріжуть на 3—4 частини. У киплячий бульйон або воду опускають пасеровані овочі, а коли бульйон знову закипить, додають нарізану кубиками картоплю і варять протягом 20 хв. За 5 хв до закінчення варіння кладуть листки щавлю і сіль. Подають із сметаною та зеленню.

Картопля — 250 г, щавель — 150 г, морква — 75 г, петрушка — 50 г, ріпчаста цибуля — 75 г, вершкове масло — 40 г, сметана — 50 г, зелень — 30 г, сіль.

Картопляний суп з крупами. Коріння, нарізане кубиками по 5—6 мм, і дрібно посічену цибулю пасерують з жиром. Помитий рис всипають в окріп на 5 хв, пшоно — на 3 хв, а потім відкидають на сито. Підготовлені крупи опускають у киплячий бульйон або воду (якщо використовують манні крупи, то їх засипають у суп за 10 хв до закінчення варіння). Доводять до кипіння, додають корені та картоплю, нарізані кубиками. Варять протягом 20—25 хв, солять перед закінченням варіння.

Картопля — 200 г, морква — 150 г, корінь петрушки — 120 г, ріпчаста цибуля — 75 г, крупи (перлові, рисові, манні чи інші) — 60 г, вершкове масло — 40 г, сіль.

Суп польовий. Пшоно промивають холодною водою і ошпарюють окропом. У киплячу підсолену воду кладуть підготовлені крупи, доводять до кипіння, потім додають картоплю, нарізану кубиками, і підсмажений з цибулею шпик.

Картопля — 560 г, пшоно — 100 г, шпик — 120 г, ріпчаста цибуля — 160 г, сіль.

Картопляний суп з рисом. У підсолену киплячу воду додають олію і нарізану цибулю. Обчищену картоплю нарізають дрібними брусочками і кладуть туди ж. Одночасно засипають чистий рис і перемішують. Варять протягом 15—20 хв. Подають з дрібно нарізаною зеленню.

Картопля — 500 г, рис — 80 г, олія — 50 г, ріпчаста цибуля — 80 г, зелень петрушки — 30 г, сіль.

Картопляний суп з бобовими. Зерно бобових промивають, заливають холодною водою з розрахунку 2,5 л води на 1 кг і в закритій посудині поступово нагрівають до кипіння, після чого варять при слабкому кипінні близько 1 год. Моркву і петрушку нарізають кубиками (5—6 мм), ріпчасту цибулю дрібно січуть і все разом пасерують з жиром. Картоплю також нарізають кубиками, але трохи більшого розміру. У підготовлену квасолю (горох) вливають гарячий м'ясний бульйон або воду, додають пасеровані корені, картоплю і варять протягом 20 хв. За 5 хв до закінчення варіння суп треба посолити.

Картопля — 500 г, квасоля, горох або сочевиця — 250 г, морква — 25 г, корінь петрушки — 120 г, ріпчаста цибуля — 80 г, вершкове масло — 100 г, сіль.

Картопляний суп з галушками. З борошна, яєць, води та солі готують круте тісто, тонко розкачують і нарізають квадратиками 10×10 мм. Сало нарізають дрібними кубиками і обсмажують. Видаливши шкварки, в розтопле-

не сало всипають нарізане тісто, додають червоного меленого перцю і обсмажують до утворення рум'яної кірочки. Зануривши в киплячу воду, проварюють разом з нарізаною кубиками картоплею, солять.

Картопля — 120 г, борошно — 100 г, яйце — 1 шт., копчене сало — 36 г, червоний мелений перець — 8 г, сіль.

Картопляний суп з грибами. Підготовлені і обчищені моркву, селеру та цибулю нарізають соломкою і пасерують. Гриби замочують, проварюють і нарізають соломкою. Картоплю нарізають часточками, опускають у киплячий грибний відвар і варять до напівготовності. Борошно пасерують, кладуть у нього кмин, гриби, пасеровані овочі і тушкують протягом 5—8 хв, кладуть у суп і доводять до готовності. Після цього в суп додають розтертий з сіллю часник, дрібно посічену зелень петрушки і заправляють екстрактом * з коренів.

Картопля — 400 г, морква — 50 г, корінь селери — 60 г, ріпчаста цибуля — 20 г, сушені гриби — 10 г, борошно — 10 г, часник — 2 г, екстракт з коренів — 10 г, кмин, зелень петрушки, сіль.

Картопляний суп з бринзою. Картоплю обчищають, нарізають кубиками, кладуть у киплячу воду і варять до напівготовності. Потім додають подрібнену бринзу, зелень, вершкове масло і доводять суп до кипіння. Подають із скибочками лимона.

Картопля — 500 г, бринза — 150 г, зелень петрушки, селери — 40 г, вершкове масло — 30 г, лимон — 0,25 шт.

Чорба (молдавська страва). Підготовлені і обчищені моркву та корені петрушки нарізають соломкою, ріпчасту цибулю дрібно нарізають і пасерують до м'якості. Додають оцет і проварюють, швидко перемішуючи. У киплячий курячий бульйон опускають картоплю, нарізану великими кубиками або часточками, і проварюють до напівготовності. Потім додають підготовлені корені та цибулю, злегка пасероване борошно, мелений червоний перець, сіль і варять до готовності овочів. Перед подаванням у кожну тарілку з супом кладуть кусочок вареної курки, сметану і посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки чи кропу.

Картопля — 700 г, морква — 100 г, ріпчаста цибуля — 100 г, корінь петрушки — 70 г, пшеничне борошно — 25 г, вершкове масло або курячий жир — 40 г, оцет 3%-ний — 1 ст. ложка, червоний мелений перець, сметана, зелень, сіль.

Молочний суп з картоплею та ячними крупами. Перебрані крупи засипають у киплячу воду і варять до м'якості, потім додають картоплю і варять усе до готовності. Після цього вливають молоко і дають закипіти. Подають з вершковим маслом.

Картопля — 300 г, ячні крупи — 40 г, молоко — 400 г, вершкове масло — 40 г, сіль.

Суп-пюре з картоплі. Цибулю дрібно нарізають і пасерують. Обчищену картоплю варять у гарячій підсоленій воді до м'якості, відвар проціджують в іншу посудину, туди ж протирають крізь друшляк картоплю і пасеровану цибулю. Перед подаванням розтирають жовтки з вершками і цією сумішшю заправляють суп. Прогрівають його на парі, не доводячи до кипіння.

Картопля — 450 г, ріпчаста цибуля — 50 г, яйця — 2 шт., вершки — 50 г, сіль.

Картопляний суп протертий. Обчищену картоплю варять. Відвар зливають в іншу каструлю, картоплю протирають крізь сито. Готують соус: підсушене в духовці й охолоджене борошно розводять у картопляному відварі, кип'ятять і проціджують. Протерту картоплю, соус та картопляний відвар змішують, додають сирі яйця та масло і старанно переміі-

* Екстракт — настій із суміші подрібнених коренів петрушки та селери.

шують, після чого кип'ятять і солять. Перед подаванням на стіл заправляють сметаною і посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки чи кропу.

Картопля — 600 г, вершкове масло — 40 г, яйця — 2 шт., сметана — 80 г, борошно — 20 г, зелень — 20 г, сіль.

Картопляний суп. Обчищену картоплю варять у м'ясному бульйоні, відкидають на сито, розминають на пюре і знову опускають у бульйон. Додають нарізані кубиками моркву та селеру, нарізану цибулю-порей та шпик. Варять до готовності овочів. Готовий суп солять, посипають перцем, приправляють мускатним горіхом та сметаною. Перед подаванням посипають нарізаною зеленню цибулі.

Картопля — 300 г, шпик — 60 г, морква — 75 г, зелень цибулі — 100 г, цибуля-порей — 1 шт., корінь селери — 50 г, сметана — 100 г, чорний мелений перець, мускатний горіх, сіль.

Картопляний суп білий. Картоплю варять у підсоленій воді (1 л) до готовності. Відвар зливають, а картоплю старанно розминають або протирають крізь сито. Сирий жовток розмішують у молоці, з'єднують з пюре і заливають картопляним відваром. Додають трохи вершкового масла, приправляють зеленню, підігрівають і подають на стіл. Зелень кропу кладуть просто в тарілки.

Картопля — 500 г, молоко — 0,75 склянки, вершкове масло — 50 г, яйця — 1 шт., зелень петрушки та кропу — 15 г, сіль.

ДРУГІ СТРАВИ

Варена картопля з часником по-молдавському. Обчищену картоплю заливають окропом, солять і варять до готовності. Відвар зливають, а картоплю обсушують. Подають, поливши жиром з шкварками і товченим часником, посипавши зеленню кропу.

Картопля — 500 г, шпик — 100 г, часник — 25 г, зелень кропу — 25 г, сіль.

Картопляні галушки з маслом та сухарями. Зварену в лушпинні картоплю обчищають і протирають крізь сито або пропускають через м'ясорубку. Добавляють борошно, яйця, сіль та мелений перець. Масу добре розмішують, формують з неї кульки, опускають їх у киплячу підсолену воду і варять протягом 15 хв без кипіння. Відкидають на друшляк і, коли рідина стече, укладають їх у посудину, оббризкують топленим маслом, посипають меленими підсмаженими сухарями і на кілька хвилин ставлять у духовку. Перед подаванням посипають зеленню.

Картопля — 500 г, топлене масло — 40 г, яйця — 2 шт., пшеничне борошно — 30 г, мелені сухарі — 50 г, зелень петрушки чи кропу — 35 г, перець мелений, сіль.

Картопляні кнедлики. Картоплю варять і охолоджують. Товчуть, всипають манні крупи, борошно, додають яйця і старанно перемішують до утворення однорідної маси. З неї готують довгасті ковбаски і варять їх у киплячій підсоленій воді. Подають із смаженим свинячим салом, нарізаним кубиками.

Картопля — 400 г, манні крупи — 25 г, борошно — 25 г, яйця — 1 шт., свиняче сало — 30 г, сіль.

Варена картопля з грибами, помідорами та кабачками. Свіжі гриби дрібно нарізають і обсмажують з маслом, потім вливають сметану і дають їй майже повністю випаруватись. Тверді, середнього розміру помідори ошпарюють окропом, знімають з них шкірочку, розрізають навпіл і обсмажують на маслі. Молоді кабачки чистять, нарізають кружечками, солять, панірують у борошні і обсмажують, підливають сметану і доводять до кипіння. Варену картоплю укладають на середину блюда, а навкруги — смажені гриби, помідори, кабачки,

Картопля — 500 г, білі гриби — 200 г, помідори — 250 г, кабачки — 250 г, сметана — 75 г, вершкове масло — 50 г, борошно — 50 г, сіль.

Картопля, варена у вершках. Картоплю обчищають, нарізають часточками, кладуть у каструлю, солять, наливають трохи води, закривають кришкою і доводять до напівготовності. Відвар зливають, додають олію, вершки і варять до готовності. Частину картоплі можна вийняти, розім'яти і заправити страву. Вершки можна замінити молоком.

Картопля — 500 г, олія — 25 г, вершки — 150 г, сіль.

Варена картопля з сиром. Пастеризований кисломолочний сир пропускають крізь м'ясорубку, солять і добре перемішують. Обчищену картоплю варять до м'якості, відвар зливають, бульби обсушують. Сир кладуть на тарілку гіркою, гарнірують вареною картоплею і кусочками масла, поливають сметаною, а картоплю посипають дрібно нарізаною зеленню цибулі.

Картопля — 500 г, кисломолочний сир — 325 г, сметана — 90 г, вершкове масло — 40 г, зелень цибулі, сіль.

Вареники з картоплею та грибами. Прісне тісто розкачують до товщини 1,5 мм. Готують фарш: варену протерту картоплю змішують з пасерованою ріпчастою цибулею, перцем і вареними посіченими грибами. Фарш у вигляді кульок розкладають на половині пласта тіста, закривають другою половиною пласта і виїмкою вирізають вареники. Кладуть їх на посипані борошном дерев'яні лотки. До варіння зберігають в холодному місці. Варять у киплячій підсоленій воді. Подають з жиром.

Для тіста: *пшеничне борошно — 200 г, вода — 80 г, яйця — 1 шт.;* для фаршу: *картопля — 250 г, сушені гриби — 50 г, ріпчаста цибуля — 25 г, олія — 30 г, перець, сіль.*

Картопляні крокети із сливами та горіхами. Обчищену картоплю варять у підсоленій киплячій воді. Воду зливають, картоплю обсушують і розминають. Масу змішують з маслом, борошном, яйцями та сіллю. Сливи миють, розрізають уздовж, видаляють кісточки, кладуть у кожну половинку грудочки рафінаду і посипають гвоздикою або корицею. Картопляне тісто формують у вигляді батона, відрізають від нього кусочки завтовшки 2,5 см і в кожний кусочок втискують сливу, поки вона зовсім не закриється тістом. Сформовані круглі крокети варять протягом 5 хв у великій кількості підсоленої води при повільному кип'ятінні. Крокети дістають шумовкою і обсушують. Подають, посипавши січеними горіхами та сухарною кришкою.

Картопля — 500 г, вершкове масло або маргарин — 100 г, борошно — 125 г, яйця — 1 шт., свіжі сливи — 550 г, ядра горіхів — 60 г, цукор-рафінад — 70 г, сухарі — 15 г, мелена гвоздика або кориця, сіль.

Картопляне пюре з морквою. Обчищену картоплю варять до готовності, відкидають на друшляк і протирають, додають молоко, морквяний сік і терту на терці варену моркву. Масу старанно перемішують.

Картопля — 500 г, молоко — 125 г, морква — 150 г, морквяний сік — 25 г, вершкове масло — 20 г, сіль.

Картопляне пюре з бобовими. Картоплю і бобові окремо варять до готовності, відвар зливають, продукти обсушують, з'єднують і в гарячому вигляді пропускають через м'ясорубку. Пюре кладуть у каструлю, нагрівають з маслом, злегка перемішуючи, і в два-три прийоми вливають молоко. Усе добре збивають. Перед подаванням поливають розтопленим вершковим маслом.

Картопля — 500 г, бобові (горох або квасоля) — 300 г, молоко — 250 г, вершкове масло — 80 г, сіль.

Картопляне пюре з сиром. З вареної картоплі готують пюре і перекладають у вогнетривкий посуд. Окремо збивають сметану, змішують з твердим сиром, додають перець, сіль і цією сумішшю заливають картопляне пюре. Запікають у духовці до утворення рум'яної кірочки.

Картопля — 500 г, сметана — 250 г, твердий тертий сир — 100 г, чорний мелений перець, сіль.

Картопляне пюре з яйцями. З вареної картоплі готують пюре і заливають його гарячим молоком з протертими крізь сито вареними жовтками. Перед подаванням пюре посипають нарізаною зеленню цибулі та посіченими білками.

Картопля — 600 г, молоко — 125 г, яйця — 2 шт., вершкове масло або маргарин — 40 г, зелень цибулі, сіль.

Картопля, тушкована з гарбузом. Картоплю обчищають, миють, нарізають великими кубиками, кладуть на добре розігріту сковороду з жиром, солять і обсмажують до утворення золотистої кірочки. Потім перекладають у каструлю, додають нарізаний гарбуз, вливають м'ясний бульйон так, щоб він покривав овочі, посипають цукром, сіллю і тушкують, періодично перемішуючи. Перед подаванням поливають розтопленим маслом.

Картопля — 500 г, гарбуз — 300 г, вершкове масло — 40 г, цукор — 20 г, сіль.

Картопля, тушкована з патисонами. Підготовлені картоплю та патисони нарізають кубиками і окремо обсмажують до напівготовності. Потім їх змішують, додають пасеровану ріпчасту цибулю, сметану і тушкують на слабкому вогні до готовності. Перед подаванням посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки чи кропу.

Картопля — 500 г, свіжі молоді патисони — 250 г, олія — 50 г, ріпчаста цибуля — 80 г, сметана — 125 г, перець, сіль.

Картопля, тушкована з селерою. Зварену до напівготовності селеру та обчищену сиру картоплю нарізають соломкою і трохи підсолюють. Нарізану цибулю злегка обсмажують на салі, нарізаному кубиками. Овочі змішують і тушкують разом. Молоко, яйця, сіль розбовтують і цією сумішшю заливають страву. Тримають на вогні, поки суміш не затвердне.

Картопля — 500 г, селера — 500 г, шпик — 100 г, цибуля ріпчаста — 100 г, яйця — 3 шт., молоко — 100 г, сіль.

Картопля, тушкована із свіжими грибами. Обчищені і перемиті свіжі гриби ошпарюють окропом, нарізають і обсмажують на сковороді разом з порізаною цибулею. Обчищену картоплю нарізають часточками, обсмажують і кладуть у каструлю з грибами, заливають водою до рівня верхнього шару, додають лавровий лист, перець, сіль, стебла петрушки і накривають кришкою. Тушкують протягом 30 хв. У картоплю кладуть сметану. Перед подаванням видаляють стебла петрушки та лавровий лист і посипають посіченою зеленню. Замість свіжих грибів можна використати сушені. У цьому випадку попередньо очищені гриби варять, нарізають, обсмажують з цибулею. Частину грибного відвару використовують для тушкування, решту — для супу.

Картопля — 500 г, свіжі гриби — 300 г, ріпчаста цибуля — 80 г, сметана — 125 г, вершкове масло — 40 г, лавровий лист — 4 шт., стебла петрушки — 2 шт., зелень петрушки — 25 г, сіль.

Картопля, тушкована в молоці. Обчищену картоплю нарізають тонкими скибочками і укладають у посудину, змащену маслом. Потім картоплю повністю заливають трохи підсоленим молоком і тушкують до готовності.

Картопля — 500 г, вершкове масло — 40 г, молоко — 150 г, сіль.

Картопля тушкована з майонезом. Обчищену картоплю розрізають на 4—6 частин, обсушують

серветкою і обсмажують на олії до утворення світло-коричневої кірочки. Додають обчищену нарізану дрібними кільцями цибулю, ще раз обсмажують, заливають гарячою водою, солять і доводять до готовності протягом 10—15 хв. Подають у гарячому вигляді з майонезом.

Картопля — 600 г, олія — 35 г, ріпчаста цибуля — 50 г, майонез — 50 г, сіль.

Картопля тушкована. Картоплю обчищають, дрібно нарізають. Шпик подрібнюють і підсмажують з цибулею. Продукти змішують, укладають у каструлю, додають подрібнений часник, солять, посипають кмином і вливають трохи бульйону та сметану. Тушкують під кришкою на слабкому вогні. Подають у гарячому вигляді з овочевим салатом.

Картопля — 500 г, шпик — 50 г, ріпчаста цибуля — 40 г, кмин — 0,5 чайної ложки, бульйон — 125 г, сметана — 125 г, часник — 1 зубок, сіль.

Картопля, смажена з цибулею та часником. Картоплю варять в лушпинні до напівготовності, воду зливають, бульби охолоджують, обчищають і нарізають скибочками завтовшки 3—4 см. Дрібно нарізані цибулю, часник та зелень петрушки злегка обсмажують на олії. На гарячу сковороду з олією укладають шар нарізаної картоплі, солять, обсмажують, додають обсмажені цибулю, часник та зелень і, періодично перемішуючи, продовжують обсмажувати картоплю до готовності. Перед подаванням посипають тертим сиром.

Картопля — 1 кг, ріпчаста цибуля — 100 г, олія — 60 г, часник — 1 головка, тертий сир — 50 г, зелень петрушки — 35 г, сіль.

Картопля, смажена з зеленню по-південному. Обчищену варену картоплю нарізають скибочками, посипають посіченою зеленню петрушки, цибулі, кропу, солять, посипають перцем і смажать на олії.

Картопля — 500 г, олія — 50 г, зелень цибулі — 80 г, зелень петрушки — 25 г, зелень кропу — 25 г, чорний мелений перець, сіль.

Котлети картопляні з гарбузом. У протерту або пропущену через м'ясорубку картоплю додають варений протертий гарбуз, сіль, яйця, борошно. Масу добре вимішують, формують з неї котлети, панірують у мелених сухарях, обсмажують на слабкому вогні з обох боків до утворення світло-золотистої кірочки. Потім ставлять на 5—8 хв у духовку. Перед подаванням поливають розтопленим маслом, окремо подають сметану.

Картопля — 750 г, варений гарбуз — 250 г, пшеничне борошно — 65 г, яйця — 2 шт., сухарі мелені — 50 г, вершкове масло — 70 г, сіль.

Котлети картопляні з яблуками. Варену обчищену картоплю пропускають через м'ясорубку, додають яйця, борошно, натерті на тертці з великими отворами яблука та жир. Усе перемішують, солять, роблять котлети і панірують у сухарях. Потім їх обсмажують з обох боків. Подають із сметаною або салатом з сирих овочів.

Картопля — 500 г, яблука — 200 г, жир — 20 г, яйця — 1 шт., борошно — 25 г, сухарі — 25 г, сметана — 75 г, сіль.

Котлети картопляні з сиром. Обчищену картоплю варять і гарячою протирають. Змішують з протертим кисломолочним сиром, борошном, вливають гаряче молоко, додають жовтки, розтоплений маргарин (50 % норми) і збиті на густу піну білки. Масу старанно перемішують, формують з неї котлети, панірують у сухарях і смажать. Подають із сметаною.

Картопля — 500 г, кисломолочний сир — 150 г, яйця — 1 шт., борошно — 20 г, сухарі — 20 г, маргарин — 30 г, сметана — 40 г, сіль.

Зрази картопляні з овочами. Для овочевого фаршу моркву, капусту та зелений салат дрібно нарізують. Вливають кип'ячене

молоко, додають маргарин і припускають. У гарячі овочі додають подрібнену зелень петрушки, яйця (50 % норми) і старанно перемішують. Варену гарячу картоплю протирають крізь сито, вливають розтоплений маргарин і, безперервно перемішуючи, у два-три прийоми вливають гаряче кип'ячене молоко. З картопляної маси роблять коржики, на середину кожного кладуть підготовлений овочевий фарш, краї з'єднують. Вироби панірують у борошні і смажать. Подають із сметаною.

Картопля — 800 г, морква — 80 г, білоголовкова або цвітна капуста — 80 г, вершковий маргарин — 20 г, пшеничне борошно — 40 г, яйця — 2 шт., молоко — 125 г, топлене масло — 60 г, зелений салат — 80 г, сметана — 80 г, зелень, сіль.

Пиріжки картопляні з капустою. Картоплю варять і в гарячому вигляді пропускають крізь м'ясорубку. Додають сіль, яйця і добре перемішують. Роблять коржики і кладуть на них фарш. Для приготування фаршу капусту дрібно шаткують, смажать, солять, додають пасеровану цибулю та яйця і добре знову перемішують. Формують пиріжки півкруглої форми, панірують їх у борошні і смажать. Подають гарячими з жиром.

Картопля — 500 г, яйця — 1 шт., борошно — 10 г; для фаршу: *свіжа капуста — 75 г, жир — 30 г, яйце — 1 шт., ріпчаста цибуля — 15 г, маргарин — 25 г, сіль.*

Пиріжки картопляні з грибами. Картоплю варять необчищеною, воду зливають, бульби підсушують на слабкому вогні протягом 2—3 хв, після чого обчищають і розминають дерев'яним товкачиком. Сухі гриби промивають, варять, дрібно січуть і підсмажують на олії. Додають дрібно посічену підсмажену цибулю, сіль, перець і перемішують. З підготовленої картопляної маси роблять невеликі коржики, на середину яких кладуть грибний фарш. Краї з'єднують, надаючи пиріжкам форми півмісяця. Змочують яйцем, панірують у сухарях і обсмажують в олії. Окремо подають грибний соус, який готують на грибному відварі з добавкою сметани або томату-пюре.

Картопля — 500 г, сушені гриби — 50 г, ріпчаста цибуля — 80 г, яйця — 1 шт., товчені сухарі — 30 г, олія — 40 г, перець, сіль.

Биточки картопляні. Картоплю обчищають, труть на тертці, віджимають і зайву воду зливають. Додають молоко, яйця, прянощі, борошно і розтертий з сіллю часник. Усе перемішують і формують биточки, які смажать у розігрітому жирі з обох боків до утворення хрусткої кірочки. У тісто за бажанням можна додати дрібно посіченої квашеної капусти.

Картопля — 500 г, яйця — 1 шт., борошно — 100 г, смалець — 100 г, часник — 4—5 зубків, молоко — 50 г, чорний мелений перець, майоран, сіль.

Ковбаски картопляні. Обчищену сиру картоплю труть на тертці і злегка віджимають, посипають сіллю, перцем, додають пасеровану цибулю. Цією масою нетуго наповнюють підготовлені кишки. Обсмажують у духовці до появи коричневої кірочки. Перед подаванням нарізають на куски 7—10 см. Подають з шкварками та підсмаженою цибулею.

Картопля — 500 г, цибуля ріпчаста — 75 г, жир — 50 г, перець, сіль.

Оладки картопляні на дріжджах. Обчищену сиру картоплю труть на тертці, кладуть у каструлю, вливають розведені в 0,25 склянки теплої води дріжджі, додають борошно, сіль, яйце. Усе добре перемішують і ставлять у тепле місце. Смажать оладки на сильно розігрітій сковороді. Подають гарячими із сметаною або маслом.

Картопля — 500 г, борошно — 100 г, дріжджі — 25 г, яйця — 1 шт., вершкове масло — 25 г, сметана — 60 г, сіль.

Оладки картопляні з сиром. Обчищену сиру картоплю і цибулю протирають, додають борошно, сіль, яйця і старанно перемішують. Випікають оладки на добре нагрітій з олією сковороді. Подають з тертим сиром та маслом.

Картопля — 400 г, борошно — 10 г, олія — 20 г, ріпчаста цибуля — 40 г, яйце — 0,5 шт., сир — 20 г, вершкове масло — 25 г, сіль.

Оладки картопляні з бринзою. Картоплю обчищають і труть на тертці з великими отворами. Картопляну масу солять, віджимають, додають яйце та борошно. З цієї маси формують оладки, які обсмажують у великій кількості жиру і посипають подрібненою бринзою. Подають гарячими.

Картопля — 500 г, бринза — 30 г, борошно — 30 г, смалець — 80 г, яйця — 1 шт., сіль.

Картопля смажена в омлеті. Обчищену варену картоплю нарізають скибочками і обсмажують на маслі. Сирі яйця розмішують з молоком та сіллю. Обсмажену картоплю заливають цією сумішшю і запікають.

Картопля — 500 г, яйця — 2 шт., молоко — 125 г, вершкове масло — 40 г, сіль.

Крокети картопляні смажені. Картоплю варять, обчищають і гарячою пропускають крізь м'ясорубку. В утворену масу додають борошно, яйця, перець, сіль, добре перемішують і видержують протягом 30 хв. Потім з неї формують кульки, панірують їх у борошні і обсмажують у фритюрі. Подають картопляні крокети гарячими із сметаною та зеленню.

Картопля — 500 г, борошно — 60 г, яйця — 2 шт., олія — 75 г, сметана — 50 г, зелень — 15 г, чорний мелений перець, сіль.

Піджарка картопляна. Зварену необчищеною картоплю охолоджують, обчищають, труть на тертці з великими отворами. Шпик, нарізаний дрібними кусочками, витоплюють на повільному вогні. Картоплю кладуть на сковороду, перемішують з жиром, приправляють сіллю, мускатним горіхом, вливають молоко та вершки, знову перемішують і накривають мискою. Через 15 хв вміст перекидають у миску рум'яною кірочкою догори. Піджарку можна залити яйцем і посипати тертим сиром.

Картопля — 400 г, копчений шпик — 100 г, молоко — 60 г, вершки — 60 г, горіх мускатний, сіль.

Картопляні крокети з сиром. Картоплю варять, обчищають і пропускають гарячою через м'ясорубку. В утворену масу додають борошно, тертий сир, яйця, перець, сіль. Добре перемішують і видержують протягом 30 хв. Потім з маси формують крокети у вигляді кульок або циліндрів, панірують їх у борошні або мелених сухарях, змочують в яйці і обсмажують у фритюрі до утворення золотистої кірочки.

Картопля — 500 г, твердий сир — 50 г, олія — 50 г, яйця — 1 шт., чорний мелений перець, сіль.

Картопляні котлети з рисом. Картоплю варять, охолоджують, обчищають і труть на тертці з великими отворами. Рис варять у підсоленій воді (1 : 2). Цибулю та моркву пасерують на жирі. Картоплю змішують з рисом та овочами, солять і посипають перцем та зеленню. Масу старанно перемішують і видержують протягом 30 хв. Потім з неї формують котлети, панірують їх у борошні, змочують в яйці і обсмажують у фритюрі. Подають з кислим молоком або салатом.

Картопля — 750 г, рис — 120, ріпчаста цибуля — 35 г, морква — 75 г, олія — 80 г, петрушка — 20 г, борошно — 35 г, яйця — 2 шт., чорний мелений перець, сіль.

Сирники з картоплею. Варять картоплю в лушпинні, пропускають через м'ясорубку, додають кисломолочний сир, сирі яйця, сіль та борошно (дві третини норми). Усе перемішують і знову пропускають через м'ясорубку. З утвореної маси формують сир-

ники і обсмажують з обох боків до утворення рум'яної кірочки. подають гарячими із сметаною.

Картопля — 400г, кисломолочний сир — 300 г, яйця — 1 шт., борошно — 100 г, вершкове масло — 40 г, сметана — 125 г, сіль.

Картопляні рогалики. Підсолену воду кип'ятять разом з жиром, додають борошно, розмішують, прогрівають на слабкому вогні, постійно перемішуючи доти, поки маса не почне відокремлюватись від стінок посудини. Знімають з вогню, охолоджують і втирають спочатку жовток, а потім ціле яйце.

Смажену картоплю пропускають через м'ясорубку, охолоджують і змішують із заварним тістом. З утвореної маси на дошці розкачують пласт, нарізають його маленькими трикутниками, скручують з них рогалики, обсмажують у киплячій олії до золотистого кольору. Гарячі рогалики посипають цукром або тертим сиром. Подають до гарячого молока.

Смажена картопля — 150 г, вода — 125 г, вершкове масло або смалець — 50 г, борошно — 100 г, яйця — 1 шт., жовток — 1 шт., олія для смаження — 200 г, тертий сир — 50 г, сіль.

Картопляні пончики з чорносливом. Обчищену картоплю варять, розминають на пюре і охолоджують, після чого додають борошно, яйця, цукор, сіль і добре перемішують. Чистий чорнослив розпарюють в окропі, виймають кісточки і дрібно нарізають, всипають цукор. З картопляного тіста роблять коржики, на кожний кладуть трохи чорносливу і ліплять круглі пончики, змочують їх яйцем, панірують у сухарях і смажать у фритюрі. Гарячі пончики подають із сметаною, холодні — посипають цукровою пудрою.

Картопля — 500 г, борошно — 160 г, яйця — 2 шт., чорнослив — 200 г, цукор, сіль.

Картопляний рулет. Обчищену варену картоплю протирають, вливають гаряче молоко, розтоплене масло, перемішують і трохи охолоджують. Додають сирі яйця і знову перемішують. Утворене пухке пюре розкладають шаром завтовшки 1,5—2 см у вигляді прямокутника на вологу серветку або лляний рушник. Уздовж пласта посередині розміщують фарш. Піднімають серветку з обох боків, з'єднують краї пласта і надають йому форми батона, який перекочують на змащений маслом лист. Поверхню рулета поливають сметаною, збитим яйцем або сметаною з жовтком, або ж посипають тертим сиром і запікають до появи золотисто-рум'яної кірочки.

Варіанти фаршу: *капустяний* — свіжу або квашену капусту смажать на жирі, додають смажену цибулю, мелений перець або мускатний горіх; *цибуляний з яйцями* — ріпчасту цибулю дрібно нарізають, пасерують, змішують з круто звареними та подрібненими яйцями, посипають перцем, сіллю і дрібно нарізаною зеленню петрушки. Замість ріпчастої цибулі можна використати зелену цибулю; *грибний з цибулею* — свіжі гриби смажать, додають пасеровану цибулю, трохи сметани і злегка тушкують, попередньо додавши сіль та перець. До грибного фаршу можна додати невелику кількість вареного рису.

Картопля — 1,5 кг, яйця — 3 шт., молоко — 250 г, вершкове масло — 50 г, борошно — 75 г, сметана — 50 г, перець, сіль.

Картопляні пиріжки з морквою. Варену обсушену картоплю протирають крізь м'ясорубку, додають жовтки і перемішують. З утвореного пюре роблять коржики, на які укладають морквяний фарш. Формують пиріжки, панірують їх у борошні, обмазують яйцем, укладають на змащений лист і запікають.

Для приготування фаршу сиру моркву пропускають через м'ясорубку і тушкують з цукром та маслом, після чого додають по-

дрібнені варені круто яйця та сіль.

Картопля — 900 г, яйця — 2,5 шт.; для фаршу: *морква — 300 г, цукор — 20 г, вершкове масло — 60 г, яйця — 2 шт., сіль.*

Овочева запіканка. Моркву, ріпу, капусту нарізають соломкою і припускають у невеликій кількості рідини та жиру, всипають манні крупи і варять до загуснення. Одночасно варять картоплю, відкидають її на друшляк, потім пропускають через м'ясорубку. Овочі та цибулю змішують з пропущеною через м'ясорубку картоплею, додають яйця, сіль, мелений перець і добре перемішують. Масу рівним шаром викладають на змащений маслом і посипаний меленими сухарями лист, змащують сметаною, посипають сухарями і запікають у духовці до утворення підсмаженої рум'яної кірочки. Запіканку подають із сметаною чи сметанним соусом або з маслом.

Картопля — 500 г, білоголовкова капуста — 200 г, морква — 200 г, ріпа — 160 г, ріпчаста цибуля — 100 г, яйця — 1 шт., манні крупи — 50 г, мелені сухарі — 50 г, вершковий маргарин — 75 г, сметана — 150 г або соус сметанний — 200 г, або вершкове масло — 60 г, сіль, перець.

Картопля «Дипломат». Обчищену картоплю нарізають кружечками, обсмажують на маслі до напівготовності і солять. Потім цією картоплею обкладають дно та стінки форми, змащеної маслом. Решту картоплі перемішують з тертим сиром і дрібно посіченими вареними грибами. Суміш викладають у форму і притискують так, щоб утворилась компактна маса. Запікають у духовці.

Картопля — 500 г, вершкове масло — 100 г, свіжі гриби — 60 г, твердий сир — 60 г, сіль.

Запіканка з картоплі та зеленого горошку. Обчищену гарячу варену картоплю, консервований зелений горошок, трохи підсмажену цибулю пропускають через м'ясорубку з решіткою з дрібними отворами. Масу солять, додають сирі яйця, перемішують, викладають рівним шаром (до 4 см) на змащений маслом лист. Поверхню розрівнюють, обмазують яйцями, змішаними із сметаною, і запікають у духовці до утворення підсмаженої кірочки. Перед подаванням поливають сметаною і червоним соусом.

Картопля — 500 г, консервований зелений горошок — 350 г, ріпчаста цибуля — 120 г, вершкове масло — 100 г, яйця — 120 г, сметана — 150 г, мелені сухарі — 60 г, червоний соус — 400 г, сіль.

Картопля, запечена з солоними грибами. Картоплю варять в лушпинні у підсоленому окропі, дають охолонути, обчищають, нарізають скибочками і обсмажують на маслі. Укладають у сковороду шарами, чергуючи з нарізаними грибами, посипають тертим сиром, поливають сметаною, оббризкують маслом і запікають у духовці. Подають із соусом.

Картопля — 500 г, солоні гриби (рижики або білі) — 100 г, твердий сир — 75 г, сметана — 60 г, топлене масло — 20 г, сіль.

Картопляний пудинг у сухарях. Обчищену картоплю варять у підсоленій воді, протирають у гарячому вигляді, охолоджують, додають вершки, жовтки і перемішують. Потім у масу, весь час перемішуючи, вливають білки. Пудинг викладають у форму, змащену маслом, посипають сухарями і випікають у духовці. Подають у гарячому вигляді, поливши сметаною.

Картопля — 500 г, вершки — 75 г, вершкове масло — 15 г, яйця — 3 шт., сметана — 80 г, мелені сухарі — 45 г, сіль.

Ватрушка картопляна з сиром. Зварену і обсушену картоплю протирають, додають борошно, сирі яйця і перемішують. Масу розкачують у пласт завтовшки 2 см, нарізають з нього виїмкою кружечки і укладають їх на лист, змащений маслом. У середині кожного кружечка роблять заглибину, в яку кладуть начинку з

протертого кисломолочного сиру, заправленого яйцем, маслом і цукром. Ватрушку обмазують яйцем і запікають у духовці. Перед подаванням поливають маслом.

Картопля — 500 г, борошно — 50 г, жирний кисломолочний сир — 160 г, топлене масло — 50 г або вершковий маргарин — 100 г, цукор — 25 г, яйця — 1 шт., сіль.

Картопля, запечена з сиром. Сиру обчищену картоплю натирають на тертці з великими отворами. Кисломолочний сир розминають, розводять молоком, перемішують, додають збиті білки і обережно перемішують. Утворену напіврідку масу викладають на терту картоплю, покладену у сковороду або на лист, змащені жиром, розрівнюють, посипають тертим сиром, змішаним з сухарями, і запікають у духовці. Перед подаванням нарізають на порції і поливають розтопленим маслом.

Картопля — 500 г, кисломолочний сир — 250 г, яйця — 5 шт., молоко — 250 г, твердий сир — 60 г, вершкове масло — 80 г, мелені сухарі — 30 г, сіль.

Печена картопля «Гассель». Картоплю обчищають, кожну бульбу розрізають упоперек на тоненькі скибочки, але не до кінця, щоб вона здавалася цілою. Форму зсередини змащують маслом і кладуть у неї картоплини, посипають їх перцем, сіллю і на кожну скибочку тоненьким ножем кладуть кусочки масла. Зверху посипають тертим сиром і запікають у духовці із середнім нагрівом до золотисто-коричневого кольору. Подають із зеленим салатом або тушкованою рибою.

Картопля — 500 г, вершкове масло — 100 г, твердий тертий сир — 60 г, мелений перець, сіль.

Картопля, запечена з молоком і сиром. Обчищену і нарізану тоненькими кружечками картоплю, сіль, перець, мускатний горіх і половину порції тертого сиру перемішують. Вливають молоко, додають сирі яйця і знову перемішують. Керамічну глибоку посудину натирають часником і змащують маслом, викладають в неї підготовлену масу, посипають рештою тертого сиру, зверху кладуть кусочки масла і запікають у гарячій духовці до появи рум'яної кірочки.

Картопля — 500 г, твердий сир — 100 г, вершкове масло — 40 г, молоко — 250 г, яйця — 5 шт., мускатний горіх — 2 г, часник — 1 зубок, перець, сіль.

Запіканка картопляна з сиром. Бульби в лушпинні однакової величини варять, обчищають, охолоджують і нарізають тоненькими кружечками. На змащений маслом лист укладають шар картоплі, посипають тертим сиром, другий шар посипають рештою сиру, а третій поливають розігрітим маслом. Запіканку заливають молочним соусом з сиром і запікають у середньо нагрітій духовці.

Картопля — 500 г, твердий сир — 100 г, топлене масло — 50 г, сіль.

Картопляні розочки. Картоплю варять у лушпинні, обчищають і товчуть або пропускають гарячою через м'ясорубку. У цю масу додають тертий сир, борошно, масло, розтерте з жовтком, і добре перемішують. Підготовлену масу за допомогою кондитерського мішка випускають у вигляді розочок на змащений маслом лист. Картопляні розочки обмазують білком яйця і випікають у духовці.

Картопля — 500 г, вершкове масло — 50 г, яйця — 1 шт., твердий сир — 35 г, борошно — 30 г, сіль.

Картопля з сирним соусом. Обчищену варену картоплю укладають у змащену маслом форму, поливають соусом і запікають протягом 15—20 хв до утворення рум'яної кірочки.

Картопля — 500 г, майонез — 50 г, плавлений сир — 100 г, олія — 15 г, відвар картоплі — 30 г, чорний мелений перець, сіль.

Картопля, запечена з бринзою. Картоплю печуть в лушпинні, об-

чищають, нарізають дрібними кубиками і викладають на лист, змащений маслом. Зверху кладуть кусочки масла та бринзи. Запікають у духовці.

Картопля — 500 г, вершкове масло — 75 г, бринза — 150 г.

Драчена картопляна. Обчищену варену картоплю обсушують, товчуть товкачиком, розводять гарячим молоком і охолоджують, додають яйця, масло, добре перемішують і укладають на сковороду, змащену маслом. На поверхні ножем або виделкою наносять рисунок і запікають у духовці.

Картопля — 500 г, молоко — 250 г, яйця — 1 шт., вершкове масло — 50 г, сіль.

Картопля, запечена у вершках. Картоплю обчищають, нарізають тоненькими скибочками, кладуть у два-три шари в сотейник, на сковороду або лист, змащені жиром, пересипаючи кожний шар мускатним горіхом, меленим перцем та сіллю. Усе заливають вершками, поливають розтопленим маслом і запікають.

Картопля — 1 кг, вершки — 500 г, вершкове масло — 40 г, мускатний горіх, мелений перець, сіль.

Кугеліс (литовська кухня). Обчищену картоплю труть на тертці, додають яйця, кисломолочний сир, перець, сіль. Лист змащують розтопленим салом, а решту сала з шкварками перемішують з картопляною масою і розкладають її на листі шаром в 3—4 см. Запікають у духовці. Перед подаванням поливають сметаною, змішаною з обсмаженою на салі цибулею.

Картопля — 1 кг, яйця — 1 шт., кисломолочний сир — 200 г, цибуля — 80 г, сало-шпик — 75 г, сметана — 200 г, мелений перець, сіль.

Шаньги картопляні. З безопарного дріжджового тіста формують круглі кульки, розкладають їх на змащеному жиром кондитерському листі на відстані 5—6 см одна від одної, дають підійти, дерев'яним товкачиком роблять у кожній кульці заглибину, в яку кладуть начинку з картоплі. Дають знову підійти, оббризкують розтопленим маслом, посипають тертим сиром і випікають. Готові шаньги обмазують сметаною.

Начинка. Варену картоплю обсушують, в гарячому вигляді пропускають крізь м'ясорубку, вливають гаряче молоко, третину норми сметани, сирі збиті яйця, солять і добре перемішують до однорідної консистенції.

Для тіста: *пшеничне борошно — 400 г, цукор — 30 г, вершкове масло — 30 г, яйця — 1 шт., дріжджі — 15 г, молоко — 200 г, сіль;* для начинки: *картопля — 700 г, молоко — 70 г, яйця — 1 шт., вершкове масло — 10 г, сметана — 75 г, твердий сир — 50 г.*

Бабка «Деснянка». Сиру обчищену картоплю труть на тертці, додають сирі яйця і перемішують. Масу викладають у порційні форми і запікають у духовці. Перед подаванням на бабку кладуть обсмажене з цибулею сало і посипають тертим вареним круто яйцем або поливають сметаною.

Картопля — 600 г, яйця — 1 шт., сало-шпик — 30 г, ріпчаста цибуля — 40 г, яйця для посипання страви — 1 шт. або сметана — 60 г, сіль.

Картопля, запечена з яйцями та помідорами. Обчищену сиру картоплю, нарізану кубиками, або охолоджену варену картоплю, нарізану скибочками, солять і обсмажують до готовності. Дрібно нарізану ріпчасту цибулю пасерують до напівготовності, додають обчищені від шкірочки і нарізані часточками свіжі помідори і продовжують пасерувати до готовності. Масу солять, змішують з готовою картоплею, розкладають усе рівним шаром на змащений жиром лист або сковороду, заливають збитими підсоленими яйцями і запікають. Перед подаванням страву поливають розтопленим маслом і посипають дрібно нарізаною зеленню цибулі або петрушки та кропу.

Картопля — 500 г, ріпчаста цибуля — 100 г, свіжі помідори — 200 г, вершкове масло — 50 г, яйця — 4 шт., сіль.

Запечене картопляне пюре. Обчищену варену і обсушену картоплю протирають гарячою, додають масло і перемішують. Поступово вливають кип'ячене молоко і вибивають кописткою масу, додаючи яйце. Картопляне пюре кладуть на змащену жиром сковороду, розрівнюють поверхню, обмазують сумішшю яйця із сметаною, наносять ложкою узор у вигляді хвилястих ліній і запікають. Перед подаванням поливають розтопленим маслом.

Картопля — 500 г, молоко — 100 г, вершкове масло — 40 г, яйця — 2 шт., сметана — 50 г, сіль, масло для поливання.

Картопляне пюре з сиром та яєшнею. Картопляне пюре, підготовлене за попереднім рецептом, кладуть на сковороду, розрівнюють, посипають тертим сиром, поливають розтопленим маслом — запікають у духовці до утворення рум'яної кірочки. На поверхні запеченої картоплі ложкою роблять заглибини відповідно до кількості взятих яєць і випускають у них сирі яйця. Потім знову ставлять у гарячу духовку на 3 хв і подають на стіл на сковороді.

Картопля — 500 г, вершкове масло — 40 г, молоко — 125 г, твердий тертий сир — 200 г, яйця — 6 шт., сіль.

Картопля, фарширована грибами. Картоплини правильної форми обчищають, роблять кільцевий надріз і варять майже до готовності. Середину видаляють. Заглибини заповнюють смаженими грибами й цибулею. Фаршировану картоплю укладають у глибоку сковороду або сотейник, заливають сметанним соусом, посипають тертим сиром або сухарями і запікають.

Картопля — 500 г, ріпчаста цибуля — 50 г, сушені гриби — 50 г, сметанний соус — 400 г, тертий сир — 20 г, сіль.

Картопля, фарширована кисломолочним сиром. Обчищені картоплини розрізають навпіл. З половинок видаляють серцевину так, щоб залишились стінки завтовшки 1 см. Кисломолочний сир, яйця, борошно та сіль старанно розмішують і утвореною масою наповнюють половинки картоплі, укладають їх у каструлю, змащену маслом, і запікають у духовці.

Картопля — 500 г, кисломолочний жирний сир — 200 г, яйця — 2 шт., борошно — 25 г, сіль.

Картопля, фарширована твердим сиром. Добре перемиту картоплю варять необчищеною. Обчищають, змащують маслом, натирають сіллю, кладуть на сковороду і печуть у духовці. Потім з кожної картоплини зрізають верхівку, виймають ложкою внутрішню частину, розминають її, змішують з маслом, сиром, жовтками та сметаною, солять і заправляють перцем. Утвореною сумішшю фарширують картоплини, посипають їх тертим сиром і запікають.

Картопля — 1 кг, вершкове масло — 150 г, жовтки — 3 шт., тертий твердий сир — 100 г, сметана — 250 г, сіль, перець.

Картопля, фарширована рисом та грибами. Варений рис, дрібно нарізані смажені гриби та цибулю, кріп та петрушку змішують із сметаною, поливають лимонним соком або оцтом і солять. Масу старанно перемішують. Сиру картоплю обчищають, старанно миють, з кожної картоплини зрізають верхівку, а в середині роблять заглибину, яку заповнюють приготовленим фаршем. Картоплини укладають в каструлю, змащену маслом, і злегка обсмажують. Тільки-но вони зарум'яняться, доливають трохи води і тушкують до готовності.

Картопля — 800 г, сушені гриби — 125 г, рис — 50 г, ріпчаста цибуля — 75 г, вершкове масло — 50 г, сметана — 125 г, лимонний сік — 1 чайна ложечка, кріп, петрушка — 25 г, сіль.

МАЛЕНЬКІ СЕКРЕТИ КУЛІНАРА

Молоду картоплю можна не шкребти ножем, а посипати сіллю, старанно протерти ганчірочкою і обполоснути холодною водою.

Молода картопля легше обчищатиметься, якщо її на 5 хв залити холодною водою.

Без води обчищену картоплю можна зберігати не більш як 1 год, накривши посудину чистим вологим рушником.

Обчищати картоплю і різати її слід ножем з нержавіючої сталі.

Щоб обчищена картопля не почорніла, треба до теплової обробки тримати її цілими бульбами у холодній воді. Проте зберігати в такий спосіб картоплю треба недовго, бо вона втрачає частину своїх поживних речовин.

Картоплю треба варити на слабкому вогні, тоді вона рівномірно прогріватиметься; бульби або куски картоплі мають бути одного розміру.

Картопля, зварена на сильному вогні, зовні тріскається, а всередині залишається сирою.

Сині плями під час варіння старої картоплі можна усунути, додавши 1 ст. ложку (15 г) оцту на 1 кг картоплі.

Варена картопля буде смачніша, якщо у воду, в якій вона варитиметься, кинути 3—4 зубки часнику.

Стара картопля буде значно смачніша, якщо під час варіння додати трохи цукру.

Морожену картоплю слід покласти у холодну воду, тоді вона швидко відтане і стане придатною для кулінарної обробки.

Борошнисті сорти картоплі часто так легко розварюються, що їх важко зварити цілими в необчищеному вигляді, а тим більше обчищеними, навіть у добре підсоленій воді. Щоб зварити таку картоплю для дальшого використання у вінегретах чи салатах, слід до води додати огіркового або капустяного розсолу чи трохи оцту.

Позеленілі або порослі бульби треба варити тільки обчищеними, бо вони містять шкідливу речовину — соланін. При цьому із шкіркою слід знімати і значний шар м'якушу з позеленілих ділянок та з вічками.

Зварена в лушпинні картопля обчищається значно швидше, якщо її зразу ж після варіння облити холодною водою.

Варена картопля для гарніру буде світло-білою, якщо до води, в якій вона вариться, додати трохи оцту.

Картоплю можна пекти в духовці, попередньо наколовши виделкою, щоб бульби не тріскалися.

Смажать картоплю на добре розігрітій сковороді, а солять тоді, коли утвориться золотиста кірочка з усіх боків. Раніше солити не слід, бо виділяється сік і кусочки втрачають форму, колір та загальний вигляд.

Перед смаженням нарізану картоплю необхідно обсушити на серветці.

Сира обчищена картопля, нарізана невеликими кусочками, під час смаження на сковороді під кришкою доходить до готовності швидше, ніж без кришки.

Картопляне пюре буде пухким і ніжним, якщо в нього додати вершкове масло, молоко і добре збити кописткою ще в гарячому вигляді. Молоко додавати треба тільки гарячим, бо від холодного молока пюре набуває сірого кольору.

Пюре буде смачніше, якщо картоплю зварити на парі.

Протирати варену картоплю слід тільки гарячою.

Гаряче молоко, якщо його додати у протерту картоплю для приготування оладок, запобігає її потемнінню.

У борщ картоплю треба класти раніше, ніж буряки.

Картоплю, смажену у фритюрі, готують в міру потреби.

Щоб на картопляному пюре під час зберігання не утворювалася кірочка, його треба залити розтопленим маслом.

Під час панірування картопляних котлет треба стежити, щоб сухарі не потрапляли всередину виробу, бо в такому випадку під час смаження котлети розвалюватимуться.

Картопляна запіканка і рулет матимуть красиву поверхню, якщо їх перед запіканням обмазати яйцем, посипати сухарями і обприскати жиром.

Щоб сира картопля рівномірно просмажилася, її треба класти на розжарену сковороду або лист шаром не більш як 3—4 см.

Крокети з картоплі опускають тільки в гарячий фритюр (160—180 °C), бо інакше вони розтріскаються.

Страви з капустяних овочів

Капуста — універсальна овочева культура, дешевий, скрізь доступний і досить корисний продукт. Наявність спеціалізованих сортів, різних строків достигання і господарського призначення дають можливість мати капусту у свіжому та квашеному вигляді протягом цілого року.

Розрізняють такі види капусти: білоголовкова, цвітна, брюссельська, савойська, червоноголовкова, кольрабі, брокколі та листкова. Останню вирощують в основному на Далекому Сході. На жаль, у торгівлі рідко з'являється брюссельська капуста, ще рідше брокколі. Ці цінні овочі можуть значно різноманітити меню, бути непоганим додатком до харчування кожної родини.

Енергетична цінність капусти низька, але корисність її визначається вмістом зольних елементів, вуглеводів, азотистих речовин, різних вітамінів, органічних кислот та ін. Кількість і співвідношення перелічених компонентів капусти визначають її цінність як продукту харчування та сировини для переробки.

Мінеральні речовини — необхідні компоненти харчування, які забезпечують життєдіяльність і розвиток організму. Вони мають високу біологічну активність і беруть участь в окислювально-відновлювальних процесах, в обміні речовин, кровотворенні, впливають на опірність організму хворобам.

Щодо вмісту фосфору, калію, заліза рекордсменом серед овочів є брюссельська капуста.

«Королева овочів» — *білоголовкова капуста* — багате джерело калію (185 мг на 100 г), кальцію, сірки, фосфору, хлору. За наявністю кальцію вона перевищує картоплю в 4,8 раза, ріпчасту цибулю — на 17 мг%. З мікроелементів у ній переважають цинк, залізо, марганець. Алюмінію, наприклад, у цій рослині більше, ніж у моркві та цибулі, а марганцю і цинку стільки ж, скільки у картоплі.

Вуглеводний склад різних видів капусти досить різноманітний. З вуглеводів тут є цукри, крохмаль, клітковина, геміцелюлоза та пектинові речовини. У білоголовкової, цвітної, брюссельської та савойської капусти основними цукрами є глюкоза та фруктоза, а в трьох останніх видах міститься ще й сахароза.

Вмістом глюкози білоголовкова капуста не поступається перед найпоширенішими овочевими культурами, а також яблуками, апельсинами та лимонами. Щодо насиченості фруктозою вона багатша за картоплю в 16 раз, за моркву — в 1,6 раза і за цим показником може стояти в одному ряду з буряками, цибулею і навіть лимонами. Щодо загального вмісту цукрів білоголовкова капуста поступається тільки перед буряками, морквою та цибулею.

Хоч білків у капустяних овочах міститься лише 1,8—5,0 % (у розрахунку на сиру масу), та значення їх в раціоні харчування людини велике, оскільки споживають капусту мало не щодня. Слід мати на увазі, що брюссельська і савойська капуста містять відповідно 4,8 і 3,3 % білкових речовин.

Амінокислотний склад білків капусти досить різноманітний. В ній більше міститься аргеніну

та гістидину, менше лізину, лейцину, валіну, аланіну та ін. Містяться також інші азотисті речовини (холін, бетанін) та ін.

Білоголовкова капуста — багате джерело вітамінів. Так у ній аскорбінової кислоти більше, ніж в мандаринах та лимонах, коренеплодах та цибулинних овочах; ніацину більше, ніж у червоноголовковій та цвітній капусті. Особливо уславилася білоголовкова капуста виявленим у ній противиразковим фактором U. Виділений в чистому вигляді цей вітамін успішно застосовують у медицині. Багатим його джерелом є капустяний сік.

Багато учених приділяють увагу вивченню вітамінного складу брюссельської капусти. За вмістом вітаміну C (120 мг на 100 г), B_1, B_6, B_9 вона помітно переважає білоголовкову.

Червоноголовкова капуста багатша від білоголовкової на каротин, аскорбінову кислоту та вітаміни групи B.

Певну фізіологічну роль відіграють органічні кислоти, що містяться в капустяних овочах. Це переважно яблучна та лимонна кислоти, вміст яких залежить від виду і сорту капусти (0,05—0,7 %).

До складу капусти входять поліфеноли, фітонциди, глікозиди, ароматичні речовини та барвники.

Слід пам'ятати, що в процесі зберігання капустяних овочів помітно знижується вміст цукрів, білків, вітамінів, зольних елементів. Та все-таки і через кілька місяців зберігання запаси їх залишаються достатніми, щоб вважати ці овочі цінними харчовими продуктами.

Білоголовкова капуста має цілющі, дієтичні та антимікробні властивості. Систематичне її споживання сприяє поліпшенню обміну речовин, правильному травленню, сприятливо впливає на нервову систему людини.

Невеликий вміст вуглеводів дає підстави рекомендувати цю культуру в меню хворих на діабет. Завдяки високому вмісту клітковини, зольних елементів, особливо калію та натрію, їй властива збуджувальна дія на секрецію травних залоз.

Капуста корисна при гастритах, хворобах печінки, а також виразковій хворобі шлунку.

Цілющі якості капусти підтверджено науковими дослідженнями, і нині її вводять як дієтичний продукт до раціонів у випадках лікування серцево-судинних захворювань.

Цвітна капуста — це нерозквітле суцвіття, яке складається з м'ясистих вкорочених паростків, що закінчуються зачатками бутонів. У наші дні цвітна капуста втратила свою екзотичність, але розводять її порівняно з головковою в дуже малих кількостях.

Цвітну капусту справедливо відносять до найпоживніших і найкорисніших овочів. На жаль, споживання цієї культури у багато разів відстає від середніх норм, рекомендованих Академією медичних наук СРСР. Ось чому треба ширше впроваджувати досвід вирощування її на присадибних ділянках та колективних городах.

Завдяки своєрідній будові, кращій порівняно з іншими видами капусти засвоюваності, а також невеликому вмісту клітковини цвітна капуста вважається дієтичним продуктом. Вона корисна при різних захворюваннях шлунка та кишечника, рекомендується для дитячого харчування.

Найбільшу цінність має цвітна капуста із щільною сніжно-білою головкою. Сірі і зеленуваті головки мають гіркуватий присмак, їхній смак дещо грубіший, а тому їх попередньо бланшують.

З цвітної капусти добре робити перші і другі страви, її добре маринувати, солити, сушити і заморожувати.

Брюссельська капуста являє собою довге стебло, на якому у пазухах листків розміщені численні дрібні щільні головочки (до

70 шт. і більше) масою 8—14 г кожна. Вони мають приємний, ніжний смак, містять багато фосфору, білка.

Щодо біологічної цінності ця капуста переважає решту капустяних овочів. Це джерело повноцінного білка, вітамінів (каротину, аскорбінової кислоти, ніацину), а також зольних елементів та інших поживних речовин.

Ніжна, із своєрідним смаком брюссельська капуста належить до делікатесних овочів. Її головочки варять і споживають як самостійну страву з маслом, молочним або сметанним соусом, або ж як гарнір. Їх кладуть у супи, сушать, консервують, маринують і заморожують. Супам брюссельська капуста надає особливого смаку та аромату. З неї готують смачні і апетитні другі страви.

Савойська капуста зовні схожа на білоголовкову, але має трохи зморшкувате, ніби гофроване кучеряве листя, яке утворює пухку головку. За смаком нагадує цвітну капусту. Незважаючи на, здавалося б, безумовні переваги перед білоголовковою, савойська капуста мало поширена. Причиною тому є невисока врожайність і відсутність сортів, які можна довго зберігати. Її перевага — не боїться перших осінніх заморозків, а тому її зберігають при температурі нижче від 1 °С.

У кулінарії савойську капусту використовують так само, як білоголовкову, але особливо добра вона в сирому вигляді і в салатах. Її додають в овочеві супи, щі, використовують для других страв. Дуже смачна смажена, тушкована савойська капуста. Її використовують як гарнір до м'ясних та рибних страв. Чудові голубці з гофрованих листків, які тонші, гнучкіші, значно ніжніші, ніж листки білоголовкової капусти. Такі голубці добре підсмажуються. Із савойської капусти готують смачну начинку для пиріжків. Проте цей вид капусти непридатний для квашення, консервування та сушіння.

Червоноголовкова капуста відрізняється від білоголовкової кольором зовнішніх і внутрішніх листків, що зумовлюється наявністю антоціанів — барвників. Листки цієї капусти темно-червоного або червоно-фіолетового кольору, іноді з пурпуровим відтінком.

Головки щільні, їх маса 1,5—3 кг. Свіжу червоноголовкову капусту використовують для приготування гарнірів, салатів, вінегретів. Її рекомендується тушкувати та маринувати, але не варити.

Кольрабі — дворічна рослина родини капустяних. В їжу використовують потовщене надземне м'ясисте стебло рослини, що нагадує велику ріпу. За смаком вона нагадує качанчик білоголовкової капусти, проте м'якоть значно солодша, сочніша, ніжніша. Кольрабі багата на мінеральні речовини, вітаміни, цукри. Листки трикутні. Забарвлення стеблоплода залежно від сорту — зелене або фіолетово-синє. Розмір — від 10 до 15 см у діаметрі.

У кулінарії кольрабі використовують у сирому, вареному, тушкованому, смаженому, консервованому та маринованому вигляді. Її можна сушити і заморожувати. З неї готують салати, закуски, різні перші та другі страви.

САЛАТИ

Салат із свіжої білоголовкової капусти. Перший варіант. Нашатковану капусту солять і дають постояти 25 хв. Складають у глибоку посудину, ошпарюють окропом, накривають кришкою і залишають ще на 30 хв. Відкидають на друшляк, додають оцет, олію і цукор.

Другий варіант. У нашатковану капусту додають сіль та цукор і видержують її у каструлі з нержавіючої сталі протягом 20 хв. Після цього подають на стіл, заправивши лимонною кислотою, олією, ріпчастою та зеленою цибулею, свіжими або солоними помідорами. Любителі гострих

страв замість цукру можуть скористатися червоним меленим перцем.

Капуста — 600 г, олія — 30 г, оцет — 20 г, лимонна кислота, цукор, сіль.

Салат із свіжої білоголовкової капусти та помідорів. Обчищену і промиту капусту тонко шаткують і змішують з дрібно нарізаними помідорами та овочевим перцем. Сік, що виділився, зливають. Овочі перекладають у салатницю і заливають заправкою з лимонного соку, цукру та солі.

Капуста — 500 г, свіжі помідори — 250 г, стручковий солодкий перець — 200 г; для заправки: лимон — 0,5 шт., цукор — 40 г, олія — 40 г, сіль.

Салат із свіжої білоголовкової капусти з овочевим перцем, огірками та помідорами. Обчищену і промиту капусту шаткують, перець нарізають смужками, огірки — кубиками, помідори — кружечками. Усі продукти змішують і додають варений розсипчастий рис, дрібно посічені цибулю та зелень, гірчицю і сіль. У цей салат можна додати нарізану шинку (100 г).

Капуста — 200 г, солодкий перець — 200 г, огірки — 100 г, помідори — 100 г, варений рис — 75 г, ріпчаста цибуля — 20 г, майонез — 50 г, гірчицю, зелень, сіль.

Салат із свіжої білоголовкової капусти з овочами. Обчищену і промиту капусту дрібно шаткують, перетирають із сіллю, змішують з нарізаними соломкою морквою, солодким перцем та ріпчастою цибулею. Вливають олію, всипають цукор і все старанно перемішують, додають помідори, нарізані кружечками, спеції, перемішують і подають, посипавши зеленню.

Капуста — 500 г, стручковий солодкий перець — 200 г, морква — 150 г, помідори — 200 г, ріпчаста цибуля — 40 г, олія — 70 г, цукор — 20 г, зелень петрушки та кропу — 30 г, чорний мелений перець, сіль.

Східний салат. Обчищену і помиту капусту нарізають кубиками й ошпарюють окропом. У гарячу олію опускають червоний сушений перець, кладуть капусту, добавляють трохи цукру, лимонний сік і перемішують. Салату дають постояти близько 4 год, після чого подають на стіл. Завдяки незвичному приготуванню Східний салат набуває неповторного смаку і в ньому зберігаються вітаміни.

Капуста — 600 г, олія — 50 г, сушений червоний перець — 1 стручок, сік з 1 лимона, цукор, сіль.

Салат із свіжої білоголовкової капусти з горіхами та часником. Обчищену і помиту капусту крупно шаткують, заливають солоним окропом, закривають кришкою, ставлять на сильний вогонь і, як тільки вміст закипить, знімають кришку, після чого варять капусту відкритою, щоб позбутися специфічного запаху. Ядра волоського горіха разом з часником товчуть у ступці до утворення однорідної маси. Готову капусту віджимають у марлі, складають у салатницю з горіхово-часниковою сумішшю і розтирають до однорідного стану, додають майонез, перець та сіль і перемішують.

Капуста — 500 г, ядра волоських горіхів — 100 г, часник — 30 г, майонез — 50 г, чорний мелений перець, сіль.

Салат із свіжої білоголовкової капусти з яблуками. Обчищену й помиту капусту дрібно шаткують соломкою, перетирають із сіллю, додають дрібно нарізану цибулю і на кінчику ножа лимонну кислоту. Яблука без серцевини і шкірочки нарізають пластинками, змішують з капустою, заправляють частиною сметани та цукром. Після цього салат перемішують, укладають у салатницю і заливають рештою сметани. Зверху прикрашають яблуками.

Капуста — 500 г, яблука — 200 г, сметана — 75 г, цукор — 50 г, ріпчаста цибуля — 40 г, лимонна кислота, сіль.

Салат з квашеної капусти з кмином. Пошатковану капусту посипають нарізаними молодими па-

ростками та листками кмину і заправляють олією.

Квашена капуста — 600 г, кмин — 5 г, олія — 40 г.

Салат з квашеної капусти з яблуками. Перший варіант. Пошатковану капусту змішують з нарізаними яблуками, дрібно посіченою цибулею, цукром і заправляють олією. За бажанням можна додати часник (2—3 зубки) та редиску (100 г), а замість олії використати майонез (50 г).

Квашена капуста — 330 г, яблука — 180 г, ріпчаста цибуля — 40 г, цукор — 5 г, олія — 50 г.

Другий варіант. Пошатковану капусту без розсолу змішують з яблуками, нарізаними часточками, заправляють цукром, олією, укладають у салатницю і прикрашають зеленню та журавлиною.

Квашена капуста — 250 г, яблука — 150 г, цукор — 20 г, олія — 50 г, зелень петрушки та кропу — 20 г, журавлина — 25 г.

Третій варіант. Розсіл готової капусти зливають в емальовану каструлю, додають до нього брусничну воду, гвоздику, корицю, цукор і кип'ятять. Потім охолоджують. У нашатковану капусту додають частину брусниці, перемішують, укладають у салатницю і поливають розсолом. По краях розміщують решту брусниці та мочені яблука, нарізані часточками.

Квашена капуста — 400 г, мочені яблука — 40 г, брусниці — 50 г, гвоздика, кориця, цукор.

Четвертий варіант. Нарізану цибулю заливають капустяним розсолом, нагрівають до кипіння і охолоджують. У шатковану капусту додають цибулю, заправляють цукром, олією, перемішують і укладають у салатницю. Перед подаванням зверху розкладають солоні огірки, нарізані часточками, прикрашають журавлиною та зеленню.

Квашена капуста — 300 г, солоні огірки — 60 г, ріпчаста цибуля — 60 г, цукор — 40 г, олія — 20 г, журавлина — 25 г, зелень петрушки та кропу — 20 г.

Салат з квашеної капусти з медом. Квашену капусту дрібно нарізають, додають яблука, потерті на тертці з великими отворами, цибулю, нарізану соломкою, та кмин. Салат заправляють олією, лимонним соком та медом і ставлять під легкий гніт на 4—5 хв, після чого подають.

Квашена капуста — 250 г, яблука — 200 г, ріпчаста цибуля — 40 г, олія — 30 г, лимонний сік — 35 г, мед — 50 г, кмин.

Салат з квашеної капусти з солоними або маринованими грибами. Шатковану капусту змішують з нарізаною цибулею, солоними або маринованими грибами, нарізаними часточками, корицею, гвоздикою, олією та цукром. Перед подаванням посипають зеленню.

Квашена капуста — 500 г, солоні або мариновані гриби — 150 г, ріпчаста цибуля — 40 г, олія — 30 г, цукор — 50 г, кориця, гвоздика, зелень петрушки та кропу.

Вінегрет овочевий. Картоплю, буряки та моркву варять, охолоджують і нарізають кубиками. Буряки окремо заправляють олією, щоб вони не забарвили інші овочі. Квашену капусту і підготовлені овочі змішують, поливають салатною заправкою і в разі потреби підсолюють. Вінегрет кладуть у салатницю або на блюдо, прикрашають зеленню і скибочками варених овочів. Квашену капусту можна замінити солоними грибами, а солоні огірки — яблуками та маринованими сливами.

Квашена капуста — 40 г, картопля — 50 г, буряки — 50 г, морква — 20 г, солоні огірки — 30 г, ріпчаста цибуля — 40 г або зелень цибулі — 40 г, салатна заправка — 30 г, зелень петрушки та кропу — 20 г, сіль.

Салат Фантазія. Помиту цвітну капусту варять, розбирають на дрібні суцвіття і змішують з натертими на тертці з дрібними отворами вареними морквою та картоплею, свіжим огірком, додають ріпчасту або зелену цибулю,

зелень петрушки та кропу. Заправляють соусом або майонезом. Готовий салат викладають на блюдо, прикрашають суцвіттями цвітної капусти, кружечками помідорів, солоних або свіжих огірків і поливають лимонним соком. Такий салат можна використати як начинку для помідорів та червоного солодкого перцю. Подають його з вареною картоплею, зеленню петрушки або соусом бешамель.

Цвітна капуста — 250 г, морква — 100 г, картопля — 100 г, свіжі або солоні огірки — 100 г, ріпчаста або зелена цибуля — 50 г, майонез — 150 г, помідори — 75 г, лимонний сік — 20 г, варена картопля.

Салат з цвітної капусти з редискою та лимоном. Цвітну капусту варять в киплячій підсоленій воді, охолоджують і розбирають на суцвіття. Редиску нарізають часточками. Підготовлені овочі кладуть у салатницю. Готують заправку з олії, лимонного соку, дрібно нарізаної зелені цибулі, цукру, перцю та солі. Салат поливають заправкою і прикрашають зеленню.

Цвітна капуста — 400 г, редиска — 350 г, лимон — 1 шт., олія — 50 г, зелень цибулі та петрушки — 20 г, цукор, перець, сіль.

Салат з цвітної капусти з помідорами та огірками. Помиті помідори та свіжі огірки нарізають тоненькими скибочками, а листки зеленого салату — частинами. До них додають суцвіття готової цвітної капусти, зелений консервований горошок і заправляють сметаною, змішаною з половиною норми майонезу, сіллю, цукром та перцем. Прикрашають листками зеленого салату, зеленню цибулі та іншими овочами і рештою майонезу. Посипають зеленню.

Цвітна капуста — 60 г, помідори — 60 г, огірки — 60 г, зелений салат — 20 г, зелений консервований горошок — 20 г, сметана — 30 г, майонез — 30 г, зелень цибулі — 30 г, цукор, чорний мелений перець, зелень, сіль.

Салат з цвітної капусти «Їжачки». Помиту цвітну капусту варять у воді з оцтом до готовності, відкидають на друшлях і викладають на блюдо. Огірки, моркву та буряки нарізають тоненькою соломкою і рівномірно нашпиговують ними капусту. Поливають майонезом, прикрашають вареними круто яйцями, кружечками огірків, зеленим салатом, поливають лимонним соком.

Цвітна капуста — 500 г, оцет — 30 г, свіжі або солоні огірки — 120 г, сира або варена морква — 75 г, варені буряки — 100 г, майонез — 50 г, яйця — 60 г, зелений салат — 30 г, сік 1 лимона, сіль.

Салат з цвітної капусти з морквою та яблуками. Помиту цвітну капусту варять, ділять на суцвіття, варену моркву дрібно нарізають, яблука нарізають кружечками. Продукти змішують, заливають заправкою із сметани, олії, лимонного соку з цукром, перцем та сіллю і добре перемішують.

Цвітна капуста — 800 г, морква — 500 г, яблука — 250 г, сметана — 500 г, олія — 50 г, сік 1 лимона, цукор, чорний мелений перець, сіль.

Салат з цвітної капусти з овочами та ягодами. Помиті свіжі помідори, огірки та яблука нарізають тоненькими скибочками. Листки зеленого салату ріжуть на дві-три частини. Усе перемішують, додають суцвіття вареної цвітної капусти, виноград або спілий агрус, вишні без кісточок. Заправляють сметанним соусом і посипають зеленню.

Цвітна капуста — 120 г, помідори — 120 г, огірки — 120 г, виноград або агрус — 60 г, вишні — 60 г, сметанний соус — 120 г, зелень петрушки та кропу — 35 г.

Салат з брюссельської капусти з буряками та зеленню. Помиту капусту шаткують, змішують з дрібно нарізаною цибулею, зеленню кропу, петрушки та селери, солять, заправляють майонезом. Усе перемішують і прикрашають буряками.

Брюссельська капуста — 300 г, ріпчаста цибуля — 80 г, буряки — 100 г, зелень кропу, петрушки та

селери — 60 г, майонез — 100 г, сіль.

Салат з брюссельської капусти з морквою та зеленим горошком. Головочки брюссельської капусти миють, нарізають соломкою. Моркву труть на тертці з великими отворами, додають горошок. Усе змішують, додають перець, кмин, сіль, перемішують і викладають в салатницю, поливають майонезом і прикрашають зеленню.

Брюссельська капуста — 400 г, морква — 100 г, консервований зелений горошок — 50 г, майонез — 120 г, зелень петрушки та кропу — 30 г, перець, кмин, сіль.

Салат з брюссельської капусти під маринадом. Чисті головочки брюссельської капусти тушкують у невеликій кількості води і відкидають на друшляк. Коли вода стече, заправляють маринадом, приготовленим з тертого хріну, дрібно посіченої цибулі, олії, лимонного соку та потовченої зелені, солять і перемішують.

Брюссельська капуста — 500 г, хрін — 40 г, ріпчаста цибуля — 40 г, олія — 30 г, лимонний сік — 10 г, зелень цибулі — 30 г, зелень петрушки — 15 г, сіль.

Салат із савойської капусти з яблуками та часником. Обчищену і помиту капусту нарізають соломкою, яблука — скибочками і змішують, додавши товчений часник. Поливають майонезом і посипають посіченою зеленню.

Савойська капуста — 500 г, яблука — 300 г, часник — 3—5 зубків, майонез — 100 г, зелень петрушки та кропу — 35 г.

Салат з червоноголовкової капусти з соком. Обчищену і помиту червоноголовкову капусту дрібно шаткують, перетирають до м'якого стану, додають нарізану цибулю, яблука, лимонний або фруктовий сік або оцет і рослинну олію. Додають лимонну цедру, цукор, мед, зелень. Старанно перемішують і викладають у салатницю. Зверху посипають зеленню.

Червоноголовкова капуста — 500 г, ріпчаста цибуля — 40 г, яблука — 180 г, лимонний або фруктовий сік — 100 г або оцет — 45 г, олія — 50 г, лимонна цедра — 10 г, цукор — 25 г, мед — 30 г, зелень петрушки та кропу — 35 г.

Салат з кольрабі з редискою та морквою. Обчищену і помиту кольрабі труть на тертці з великими отворами, змішують з редискою, нарізаною кружечками, дрібно натертою морквою та білками двох круто зварених яєць, нарізаних кубиками. Жовтки протирають, вливають олію та кисле молоко, добавляють м'яту, зелень цибулі та петрушки, сіль. Усе старанно перемішують, укладають на блюдо і прикрашають зеленню.

Кольрабі — 200 г, редиска — 100 г, морква — 100 г, яйця — 2 шт., олія — 15 г, кисле молоко — 20 г, м'ята — 10 г, зелень цибулі — 20 г, зелень петрушки — 25 г, сіль.

ПЕРШІ СТРАВИ

Щі із свіжої білоголовкової капусти з картоплею. Корені та цибулю нарізають часточками або брусочками, капусту — квадратиками по 2—3 см, а картоплю кубиками. В киплячий бульйон опускають капусту, дають закипіти, додають картоплю, пасеровані корені та цибулю і варять протягом 25 хв. Додають пасероване борошно, розведене холодним бульйоном, і варять ще протягом 7—10 хв. Потім кладуть нарізані часточками свіжі помідори, лавровий лист, перець і варять 5 хв. Замість помідорів можна додавати пасерований з жиром томат-пюре. Щі можна заправити часником. Перед подаванням у тарілку кладуть кусочок м'яса і сметану.

Капуста — 120 г, картопля — 60 г, морква — 20 г, корінь петрушки — 5 г, ріпчаста цибуля — 20 г, томат-пюре — 10 г або свіжі помідори — 20 г, жир — 10 г, сметана — 10 г, чорний мелений перець, сіль, часник.

Щі з грибами. Обчищену і помиту білоголовкову капусту шаткують, тушкують з маслом. Підго-

товлені гриби нарізають, варять до напівготовності, додають моркву, картоплю, корінь петрушки та кріп і продовжують варити до готовності грибів. Потім додають тушковану капусту і трохи проварюють. У готові щі вливають лимонний сік, заправляють пасерованим борошном з маслом.

Білоголовкова свіжа капуста — 400 г, свіжі гриби — 100 г, морква — 75 г, картопля — 250 г, борошно — 15 г, вершкове масло або олія — 40 г, сік 1 лимона, корінь петрушки — 15 г, зелень петрушки та кропу — 15 г, сіль.

Щі ліниві. Обчищену і помиту цибулю злегка пасерують на маслі у глибокому сотейнику, додають капусту, нарізану крупно, підливають трохи бульйону і припускають, закривши кришкою, на слабкому вогні. Довівши капусту до напівготовності, у сотейник кладуть коренеплоди, нарізані часточками та кружечками, і тушкують до готовності. Потім овочі перекладають у каструлю, вливають м'ясний бульйон або воду, розведене пасероване борошно і доводять до кипіння. Під час тушкування капусти добре додати туди свіжі помідори. Перед подаванням у тарілку кладуть нарізане шматочками варене м'ясо. Щі називають «лінивими» тому, що капусту для них нарізають крупно, а корені не пасерують.

Свіжа білоголовкова капуста — 160 г, морква — 20 г, ріпа або бруква — 10 г, корінь селери — 5 г, ріпчаста цибуля — 20 г, борошно — 5 г, жир — 10 г, сметана — 10 г, сіль.

Щі по-уральському. Обчищені і помиті цибулю та петрушку або селеру пасерують, через кілька хвилин додають томат-пюре і пасерують ще протягом 5—7 хв. В окремій каструлі варять до напівготовності перлові чи вівсяні крупи або пшоно. У киплячий м'ясний бульйон опускають нарізану квадратиками бланшовану капусту, крупи і варять протягом 25 хв. За 10—15 хв до закінчення варіння у бульйон вливають пасеровану заправку. Щі подають із сметаною.

Квашена капуста — 200 г, крупи — 20 г, ріпчаста цибуля — 40 г, морква — 40 г, томат-пюре — 40 г, кулінарний жир або смалець — 40 г, сметана — 20 г, корінь петрушки або селери — 20 г, сіль.

Щі з квашеної капусти вегетаріанські. Капусту дрібно січуть, моркву, корені петрушки та цибулю нарізають і злегка пасерують на олії. Додавши томат-пюре, продовжують смажити. Капусту кладуть у каструлю, додають олію і тушкують близько 1 год, додають обсмажені овочі і тушкують ще 30 хв. Борошно прогрівають на сковороді, перемішуючи, розводять невеликою кількістю води і виливають у щі. Страву заправляють товченим часником і кип'ятять 5—7 хв. Подають, посипавши зеленню.

Квашена капуста — 500 г, морква — 75 г, корінь петрушки — 60 г, ріпчаста цибуля — 80 г, олія — 30 г, томат-пюре —15 г, борошно — 15 г, часник — 4 зубки, зелень петрушки — 20 г, сіль.

Борщ український з пампушками. Буряки нарізають соломкою, додають сіль, оцет, свинячий жир, цукор і тушкують, після чого розводять бульйоном або водою і тушкують до готовності. Моркву, корінь петрушки та цибулі нарізають соломкою і пасерують з жиром та томатом. У бульйон або воду кладуть нарізану часточками картоплю, доводять до кипіння, додають шатковану соломкою капусту і варять протягом 10—15 хв. Після цього додають тушковані і пасеровані овочі, пасероване борошно, охолоджене і розведене бульйоном, спеції і варять ще 5—7 хв. Готовий борщ заправляють салом і часником, розтертими з зеленню, доводять до кипіння, знімають з вогню і дають настоятися протягом 25 хв.

Пампушки. У теплій воді розводять дріжджі, всипають частину борошна, старанно розмішують і ставлять у тепле місце, щоб тісто підійшло. Потім додають

решту борошна, олію, цукор, сіль, розведені в невеликій кількості води. Добре вимішують і залишають для бродіння на 1,5—2 год. За час бродіння тісто двічі перемішують для видалення лишків вуглекислого газу. З готового тіста формують кульки масою 30 г, кладуть їх на змащений лист і залишають, щоб підійшли. Перед випіканням пампушки обмазують яйцем, після чого випікають.

Часничний соус. Часник розтирають з сіллю, вливають олію та охолоджену кип'ячену воду.

Борщ подають із сметаною. Окремо подають пампушки з часниковим соусом.

Свіжа білоголовкова капуста — 40 г, картопля — 80 г, морква — 20 г, ріпчаста цибуля — 15 г, часник — 5 зубків, корінь петрушки — 10 г, томат-пюре — 15 г або свіжі помідори — 30 г, свинячий жир — 20 г, борошно — 5 г, шпик — 5 г, цукор — 5 г, оцет 3%-ний — 5 г, перець болгарський — 10 г, сметана — 10 г, лавровий лист, чорний мелений перець, зелень петрушки, сіль; для пампушок: *борошно — 80 г, вода — 35 г, цукор — 5 г, дріжджі — 3 г, олія — 5 г, яйця — 1/2 шт., сіль;* для соусу: *часник — 5 г, олія — 5 г, вода — 25 г, сіль.*

Борщ полтавський з галушками. Обчищені і помиті буряки нарізають скибочками, додають сіль, оцет, свинячий жир і тушкують до напівготовності. Нарізані часточками моркву та корінь петрушки і дрібно нарізану цибулю пасерують з жиром, додаючи наприкінці томат-пюре. У киплячий бульйон кладуть картоплю, нарізану кубиками, доводять до кипіння, кладуть капусту, нарізану квадратиками, і варять протягом 10—15 хв. Додають тушковані буряки, пасеровані овочі, пасероване борошно та спеції і варять до готовності, після чого дають настоятися протягом 20—25 хв.

Галушки. У киплячу воду всипають частину борошна, добре розмішують, охолоджують до температури 60 °С, додають яйця, решту борошна і старанно розмішують. Тісто набирають ложкою, опускають у киплячу підсолену воду і варять до готовності.

Буряки — 240 г, смалець — 20 г, сало-шпик — 20 г, морква — 40 г, корінь петрушки — 40 г, ріпчаста цибуля — 60 г, томат-пюре — 60 г, картопля — 300 г, свіжа капуста — 160 г, лавровий лист, перець, цукор, оцет, зелень петрушки, сіль, сметана — 40 г, м'ясо куряче — 100 г; для галушок: *борошно — 200 г, яйця — 2 шт.*

Капусняк з грибами. Квашену капусту дрібно січуть і тушкують на бульйоні та жирі. Сушені гриби миють, заливають водою і залишають для набухання на 3—4 год. Гриби виймають, промивають, воду проціджують, заливають нею гриби і варять до готовності. Потім гриби виймають і нарізають дрібними кубиками, а бульйон проціджують. Цибулю та корені нарізають соломкою і пасерують з олією. Картоплю нарізають кубиками. У киплячий бульйон опускають картоплю і варять протягом 25 хв, після чого додають тушковану капусту, підготовлені гриби, корені та цибулю і варять ще протягом 10—15 хв. Наприкінці варіння всипають спеції, цукор, сіль. Подають капусняк із сметаною.

Квашена капуста — 600 г, сушені гриби — 40 г, ріпчаста цибуля — 60 г, морква — 80 г, корені пастернаку та селери — по 40 г, олія — 35 г, картопля — 300 г, цукор — 10 г, лавровий лист, перець, сіль, сметана.

Суп селянський. У киплячий овочевий відвар кладуть «букет» зелені, нарізаний солодкий перець і кип'ятять на слабкому вогні протягом 2 хв. Потім опускають картоплю, нарізану часточками, капусту, шатковану соломкою, та корені, нарізані часточками і пасеровані на жирі. Варять до готовності овочів, а в кінці варіння кладуть нарізані помідори без шкірочки, зелений горошок та спеції. Перед подаванням «букет» зелені із супу виймають. Суп подають із сметаною та різаною зеленню.

Свіжа білоголовкова капуста — 600 г, солодкий перець — 170 г, картопля — 250 г, морква — 75 г, корені селери та петрушки — по 30 г, жир — 40 г, помідори — 300 г, консервований зелений горошок — 65 г, ріпчаста цибуля — 40 г, цибуля-порей різана — 30 г, зелена цибуля з головкою — 30 г, зелень петрушки або кропу — 30 г (для «букета»), сметана — 75 г, сіль.

Суп з вушками з квашеною капустою. Готують круте тісто з борошна, води та солі. Розкачують його у тонкий пласт, нарізають маленькими квадратиками, на кожний квадратик кладуть фарш з капусти і защипують. Вушка опускають у киплячий м'ясний бульйон і варять до готовності.

Квашена капуста — 600 г, борошно — 500 г, ріпчаста цибуля — 60 г, олія — 30 г, чорний мелений перець, сіль.

Суп з квашеної капусти на курячому бульйоні. Цибулю нарізають тоненькими кружечками, стручковий перець без насіння — кубиками, часник товчуть. Цибулю пасерують, додають часник, перець, капусту, сало-шпик, кмин, вливають бульйон і варять до готовності. Готову страву подають з вареною картоплею або картопляним пюре.

Квашена капуста — 600 г, ріпчаста цибуля — 80 г, часник — 3 зубки, перець солодкий — 90 г, олія — 30 г, сало-шпик солоне або копчене — 50 г, чорний мелений перець, сіль.

Суп з цвітної капусти з картоплею. Чисту квасолю замочують у холодній воді, а потім варять до готовності. Корені нарізають брусочками, цибулю-порей та ріпчасту шаткують і пасерують. У киплячий бульйон кладуть підготовлені овочі, розібрану на суцвіття цвітну капусту, нарізану брусочками картоплю. Варять під кришкою. За 5—10 хв до готовності додають варену квасолю разом з відваром та сіль. Подають суп, посипавши зеленню.

Цвітна капуста — 150 г, морква — 40 г, корінь петрушки — 20 г, ріпчаста цибуля — 20 г, цибуля-порей — 20 г, квасоля — 50 г, вершкове масло — 40 г, зелень петрушки та кропу — 35 г, сіль.

За бажанням у цей суп додають консервований зелений горошок (40 г).

Суп молочний з кольрабі та брюссельської капусти. У кипляче молоко спочатку кладуть нарізану кубиками кольрабі, а через 15 хв — брюссельську капусту. Варять до готовності, солять. У суп додають масло або варений зелений горошок і дрібно нарізану моркву. Подають, посипавши зеленню.

Кольрабі — 250 г, брюссельська капуста — 250 г, вершкове масло — 50 г або зелений горошок — 75 г, морква — 75 г, сіль.

Овочевий суп-пюре. Підготовлену капусту тонко шаткують, обчищені овочі дрібно нарізають, посипають цукром, сіллю і пасерують на смальці. Заливають бульйоном і варять до готовності. Зварені овочі протирають і кладуть у бульйон. Шпик тоненько нарізають, смажать, зверху кладуть скибочки хліба, посипані сиром, і запікають у духовці. Суп-пюре подають з підготовленими в такий спосіб грінками.

Свіжа білоголовкова капуста — 400 г, морква — 300 г, корінь селери — 30 г, цибуля-порей — 2 стеблини, цибуля ріпчаста — 80 г, картопля — 320 г, смалець — 50 г, шпик — 100 г, хліб — 4 скибочки, тертий твердий сир — 70 г, цукор, сіль.

Суп-пюре з цвітної капусти. Обчищені і помиті моркву, корінь селери, цибулю обох видів тонко нарізають і злегка пасерують у сотейнику. Потім туди вливають бульйон або воду і припускають до готовності. Цвітну капусту варять у бульйоні, додають до припущених овочів і протирають з відваром. У пюреподібну масу вливають проціджений білий соус. Суп-пюре охолоджують до температури 85 °С. Заправляють льєзоном * та маслом і перемішують.

* Суміш сирих яєць і молока.

Подають з вареними суцвіттями цвітної капусти (20 г на порцію) та дрібними грінками. Замість грінків можна подавати кукурудзяні пластівці або пиріжки з дріжджового тіста з рисом, м'ясом чи картоплею.

Цвітна капуста — 200 г, морква — 20 г, цибуля-порей та ріпчаста — по 20 г, корінь селери — 20 г, вершкове масло — 40 г, борошно — 40 г, молоко або вершки — 30 г, яйця — 0,5 шт., зелень петрушки, дрібні грінки, сіль.

ДРУГІ СТРАВИ

Капуста варена з маслом. Обчищену і помиту капусту варять у підсоленій воді при слабкому нагріванні до готовності. Відкидають на друшляк, нарізають квадратиками і знову прогрівають. Подають з маслом.

Білоголовкова або будь-яка інша капуста — 500 г, вершкове масло — 30 г.

Галушки з капусти. Обчищену й помиту капусту варять у підсоленій воді, викладають на сито, дають стекти воді і пропускають через м'ясорубку. Всипають тертий сир, манні крупи, перець, сіль, додають яйця і добре перемішують. Формують галушки, варять їх в окропі при слабкому нагріванні протягом 20 хв. Готові галушки відкидають на друшляк, потім викладають на блюдо, посипають підсмаженими товченими сухарями. Подають з томатним соусом «Гострий».

Свіжа або квашена білоголовкова капуста — 500 г, твердий сир — 60 г, сухарі — 60 г, манні крупи — 30 г, яйця — 2 шт., перець, сіль, томатний соус «Гострий».

Капустяний рулет. Пошатковані капусту та цибулю пасерують у маслі. З борошна, молока, яєць та солі замішують тісто і розкачують його у пласт завтовшки 1 см. На тісто кладуть підготовлені овочі і скручують рулетом, який загортають у марлю і варять у підсоленій воді.

Свіжа білоголовкова капуста — 500 г, ріпчаста цибуля — 90 г, борошно — 300 г, яйця — 2 шт., молоко — 125 г, вершкове масло — 100 г, сіль.

Цвітна капуста в сметанному соусі. Підготовлені суцвіття цвітної капусти варять у підсоленій воді. Цибулю дрібно нарізають і пасерують у маслі, додають борошно, сметану, перець, сіль. В утворений соус кладуть капусту і тушкують ще протягом кількох хвилин, а перед готовністю додають томатну пасту.

Цвітна капуста — 600 г, ріпчаста цибуля — 90 г, вершкове масло — 75 г, борошно — 35 г, сметана — 250 г, чорний мелений перець, томатна паста, сіль.

Цвітна капуста під соусом з бринзою. Підготовлені суцвіття цвітної капусти варять у підсоленій воді, відкидають на друшляк, дають стекти воді і укладають на блюдо. Капустяний відвар кип'ятять, додають масло, борошно, розведене молоком, і, безперервно помішуючи, варять соус при повільному кипінні протягом 10 хв. Потім всипають терту бринзу та перець. Доводять до кипіння і знімають з вогню. Капусту заливають соусом, посипають дрібно нарізаною зеленню і подають у гарячому вигляді.

Цвітна капуста — 1500 г, капустяний відвар — 2 склянки, вершкове масло — 15 г, борошно — 30 г, молоко — 250 г, бринза — 200 г, зелень петрушки — 30 г, чорний мелений перець, сіль.

Цвітна капуста з макаронами. Підготовлені суцвіття цвітної капусти варять у підсоленій воді з прянощами протягом 12 хв, після чого відкидають на друшляк. У відвар всипають макарони і варять до готовності. Нарізану цибулю пасерують у маслі з томатом-пюре, додають борошно і продовжують пасерування ще 3 хв. Зварені макарони відкидають, а відвар використовують для приготування соусу. У пасеровану цибулю додають відвар і проварюють. Макарони кладуть на блю-

до, збоку — цвітну капусту і поливають цибуляним соусом. Подають у гарячому вигляді.

Цвітна капуста — 500 г, вершкове масло — 70 г, ріпчаста цибуля — 70 г, томат-паста — 40 г, борошно — 30 г, макарони — 600 г, прянощі, сіль.

Цвітна капуста з помідорами або морквою. Обчищену і помиту цвітну капусту варять цілою головкою або суцвіттями у підсоленій воді. Відвар зливають, капусту викладають на підігріту тарілку, посипають дрібно посіченими круто звареними яйцями, обсмаженими сухарями та зеленню. Подають з маслом та помідорами або морквою, нарізаними кружечками. За бажанням використовують майонез (160 г) з лимонним соком.

Цвітна капуста — 400 г, цукор — 5 г, яйця — 3 шт., сухарі — 50 г, зелень кропу — 35 г, вершкове масло — 30 г, свіжі помідори або варена морква — 200 г, сіль.

Брюссельська капуста під молочним соусом. Чисті головочки капусти варять у підсоленій воді, відкидають на друшляк, щоб стекла вода, додають масло, перемішують, заливають молочним соусом і доводять до кипіння. Подають на блюді, посипавши дрібно нарізаною зеленню.

Брюссельська капуста — 500 г, вершкове масло — 30 г, молочний соус — 100 г, зелень петрушки та кропу — 25 г, сіль.

Савойська капуста із сметаною. Пошаткованую капусту заливають окропом, накривають кришкою і припускають до готовності. Потім приправляють за смаком оцтом, кмином, цукром та сіллю, борошном, розведеним капустяним відваром, прокип'яченим і змішаним із сметаною. Подають до картоплі.

Савойська капуста — 800 г, борошно — 20 г, сметана — 120 г, капустяний відвар — 125 г, оцет, кмин, цукор, сіль.

Капуста пікантна. Обчищену і промиту капусту шаткують і варять. Лук пасерують у жирі, додають борошно, варену капусту, цукор, спеції, оцет і тушкують до готовності.

Капуста — 1000 г, ріпчаста цибуля — 100 г, свинячий жир або вершкове масло — 75 г, борошно — 20 г, спеції, цукор, оцет, сіль.

Капуста тушкована з картоплею та грибами. У каструлю шарами кладуть варену картоплю, крупно нарізану капусту та тушковані до напівготовності гриби. Борошно пасерують у жирі, вливають грибний відвар при безперервному перемішуванні до утворення густого соусу. Всипають перець, сіль. Готовим соусом заливають овочі, закривають кришкою і тушкують до готовності. Свіжі гриби можна замінити сушеними. Їх слід попередньо зварити.

Свіжа білоголовкова капуста — 500 г, картопля — 650 г, свіжі гриби — 200 г, сало-шпик — 40 г, перець, сіль.

Асорті з капусти та овочів. Обчищені і помиті білоголовкову капусту, кольрабі, картоплю, корені, цибулю ріпчасту та порей нарізають, посипають сіллю, перцем і перемішують. Кладуть їх у нагрітий жир, заливають киплячим бульйоном і тушкують. Подають страву, посипавши зеленню.

Свіжа білоголовкова капуста — 500 г, кольрабі — 200 г, картопля — 350 г, морква — 90 г, корінь селери — 40 г, ріпчаста цибуля — 50 г, цибуля-порей, олія — 40 г, зелень петрушки або кропу, сіль.

Капустяний «єралаш». Обчищену, помиту головку капусти без качанчика та обчищену картоплю варять, обсмажують в олії спочатку крупно нарізану капусту, а потім нарізану кружечками картоплю, цибулю, нарізану кільцями, та помідори, нарізані шматочками. Підготовлені овочі шарами викладають у глибоку сковороду, на дно якої налито олію. Кожний капустяний шар пересипають посіченими часником, петрушкою та кропом, зверху кладуть картоплю, помідори, посипають приправою і

зеленню цибулі. «Єралаш» накривають кришкою, тушкують і подають на стіл на сковороді. За бажанням на помідори можна покласти розрізані на четвертинки смажені котлети, ковбасу або сосиски.

Свіжа білоголовкова капуста — 1500 г, картопля — 500 г, ріпчаста цибуля — 200 г, помідори — 250 г, олія — 50 г, часник — 50 г, зелень петрушки та кропу — 35 г, зелень цибулі — 30 г, перець, сіль.

Капуста тушкована. Обчищену і помиту свіжу білоголовкову капусту нарізають соломкою, додають бульйон, жир, оцет, пасерований томат-пюре і тушкують майже до готовності. Потім додають пасеровані, нарізані соломкою цибулю та моркву і продовжують тушкувати до готовності. За 5 хв до закінчення додають пасероване борошно, цукор, перець, лавровий лист, сіль. Перед подаванням посипають дрібно нарізаною зеленню.

Свіжа білоголовкова капуста — 1500 г, кулінарний жир — 20 г, оцет 3%-ний — 20 г, томат-пюре — 40 г, ріпчаста цибуля — 30 г, морква — 20 г, борошно — 10 г, цукор — 20 г, корінь петрушки — 10 г, зелень петрушки та кропу, перець, лавровий лист, сіль.

Капуста тушкована з помідорами. Підготовлену свіжу білоголовкову капусту дрібно шаткують, солять і дають постояти 20 хв. Нарізані стиглі помідори тушкують у власному соку, протирають крізь сито, кладуть у каструлю, змішують з віджатою капустою і ставлять на повільний вогонь. Додають кусочки обсмаженого сала та цибулі. Замість свіжої капусти можна брати квашену.

Свіжа білоголовкова капуста — 1000 г, помідори — 400 г, сало-шпик — 200 г, ріпчаста цибуля — 120 г, сіль.

Капустяна каша по-естонському. Нарізану капусту змішують з крупами, вливають трохи води і тушкують до напівготовності круп. Потім додають молоко, сало, сіль і тушкують до розварювання всіх продуктів. Готову кашу перемішують і подають на стіл.

Свіжа білоголовкова капуста — 1000 г, ячні крупи — 60 г, молоко — 500 г, свинячий здір — 100 г, сіль.

Капуста, тушкована в молоці. Обчищену білоголовкову капусту дрібно шаткують, бланшують і воду зливають. Потім капусту заливають кип'яченим молоком і тушкують під кришкою до готовності. Готову капусту заправляють маслом, солять.

Свіжа білоголовкова капуста — 800 г, молоко — 200 г, вершкове масло — 20 г, сіль.

Вареники з квашеної капусти по-українському. Готують прісне тісто, розкачують його завтовшки 1,5 см, вирізають кружечки і, поклавши на кожний з них фарш, защипують краї. Для фаршу беруть тушковану до напівготовності квашену капусту, додають дрібно нарізані моркву та цибулю, обсмажені в олії. Вареники варять у киплячій підсоленій воді, виловлюють шумівкою і подають гарячими з підсмаженою на олії цибулею.

Так само готують і вареники з свіжої капусти.

Для тіста: *пшеничне борошно — 300 г, олія — 30 г, цукор — 20 г, сіль, молоко або вода;* для фаршу: *квашена капуста — 500 г, морква — 75 г, ріпчаста цибуля — 75 г, олія — 75 г, сіль.*

Квашена капуста, тушкована з айвою. Квашену капусту тушкують з жиром, додавши перець, лавровий лист та гвоздику. Обчищену айву без серцевини нарізають шматочками і тушкують з яблучним соком та медом. Готові продукти з'єднують і перемішують. Ця страва може бути гарніром до картоплі, галушок, смаженої птиці.

Квашена капуста — 300 г, гусячий жир — 30 г, айва — 200 г, яблучний сік — 125 г, мед — 25 г, лавровий лист — 2 шт., гвоздика — 3 шт., перець, сіль.

Квашена капуста, тушкована з ячними крупами. Цибулю пасерують у жирі, кладуть капусту, вливають бульйону стільки, щоб капуста була покрита ним, додають промиті крупи і тушкують до готовності всіх продуктів. Наприкінці додають цукор та сіль і перемішують.

Квашена капуста — 600 г, ріпчаста цибуля — 80 г, ячні крупи — 50 г, свинячий жир — 100 г, цукор, сіль.

Цвітна капуста, тушкована з морквою, зеленим горошком та квасолею. Помиті овочі подрібнюють і тушкують у невеликій кількості підсоленої води. З маргарину та борошна готують світлу пасеровку, доливають до неї овочевий відвар і кип'ятять. У цей соус вливають льєзон та лимонний сік. Тушковані продукти відкидають на друшляк, дають стекти воді і заправляють соусом.

Цвітна капуста — 700 г, морква — 200 г, зелений горошок — 200 г, стручкова квасоля — 200 г, квасоля воскової стиглості — 100 г, маргарин — 40 г, яйця — 1 шт., борошно — 30 г, молоко — 50 г, лимонний сік — 15 г, овочевий відвар — 400 г, сіль.

Брюссельська капуста тушкована. Головочки капусти тушкують з жиром та дрібно посіченою цибулею у невеликій кількості бульйону, солять. Подають з маслом, посипавши зеленню.

Брюссельська капуста — 500 г, вершковий маргарин — 30 г, олія — 20 г, ріпчаста цибуля — 80 г, зелень петрушки та кропу — по 15 г, сіль.

Червоноголовкова капуста, тушкована з квасолею. Червоноголовкову капусту тушкують у невеликій кількості води та жиру. Як тільки вона стане м'якою, додають зварену квасолю, пасероване на маслі борошно, томат-пюре, цукор, сіль. Усе добре перемішують і тушкують ще протягом 5—7 хв. Подають до вареної картоплі.

Червоноголовкова капуста — 1000 г, вершкове масло — 60 г, варена квасоля — 250 г, борошно — 15 г, томат-пюре — 50 г, цукор — 15 г, ріпчаста цибуля — 80 г, сіль.

Червоноголовкова капуста, тушкована з яблуками та цибулею. З головки червоноголовкової капусти вирізають товсті прожилки і шаткують її соломкою. Опускають разом із салом у скороварку в киплячу воду і кип'ятять. Готову капусту відкидають на друшляк. У розігріту каструлю з маслом кладуть нарізані кусочками сало, цибулю і підрум'янюють їх. Після цього додають капусту, нарізані яблука, перець, сіль і тушкують протягом 25 хв.

Червоноголовкова капуста — 100 г, сало-шпик — 200 г, вершкове масло — 30 г, ріпчаста цибуля — 160 г, свіжі яблука кислих сортів — 250 г, вода — 125 г, перець, сіль.

Рагу з кольрабі, овочів та грибів. Овочі та гриби варять кожне окремо у невеликій кількості води і тушкують у маргарині. Продукти складають у каструлю, заливають овочевим відваром, додають борошно для загусання і кип'ятять. Подають з маслом та зеленню.

Кольрабі — 250 г, цвітна капуста — 150 г, свіжі печериці — 150 г, морква — 250 г, стручкова квасоля — 200 г, маргарин — 80 г, вершкове масло — 50 г, борошно — 30 г, зелень петрушки та кропу — 35 г, сіль.

Кольрабі тушкована по-чеськи. Підготовлену кольрабі нарізають тоненькими скибочками. Цибулю шаткують і пасерують на салі до м'якості. Змішують з капустою, додають кмин, сіль, трохи гарячої води і, періодично перемішуючи, тушкують до готовності. Всипають борошно, добре перемішують, додають оцет та цукор, знову перемішують і проварюють. Подають, поливши розтопленим маслом і посипавши зеленню.

Кольрабі — 400 г, ріпчаста цибуля — 80 г, сало — 30 г, кмин — 3 г, борошно — 10 г, оцет 3%-й — 20 г, цукор — 20 г, вершкове мас-

ло — 20 г, зелень петрушки та кропу — 30 г, сіль.

Оладки капустяні. Капусту дрібно шаткують, укладають у каструлю, заливають молоком і варять на маленькому вогні до готовності. Потім всипають крупи, цукор, сіль і перемішують. В утворене тісто додають вершки і збиті білки. Оладки смажать на розжареній сковороді в киплячому топленому маслі. Подають із сметаною.

Білоголовкова капуста — 800 г, молоко — 250 г, манні крупи — 50 г, цукор — 25 г, вершки — 125 г, яйця — 3 шт., сметана — 75 г, топлене масло — 100 г.

Котлети капустяні. Дрібно нарізану капусту укладають у каструлю, вливають молоко, олію і тушкують до напівготовності. В киплячу масу тоненькою струминкою всипають манні крупи і варять, постійно перемішуючи, протягом 10—15 хв. Охолоджують, додають сирі яйця, сіль і перемішують. Формують котлети овальної форми, панірують їх у сухарях і смажать з обох боків. Подають із сметаною або розтопленим маслом.

Свіжа білоголовкова капуста — 1000 г, манні крупи — 65 г, олія — 50 г, вершкове масло — 60 г, яйця — 3 шт., пшеничні сухарі — 65 г, сметана, сіль.

Шніцель з капусти. Головку капусти з вирізаним качанчиком варять у киплячій підсоленій воді протягом 5—10 хв. Відкидають на друшляк, дають стекти воді і розбирають на окремі листки. Потовщення відбивають тяпкою. Кожний листок складають удвоє, надаючи овальної форми, посипають сіллю, перцем і панірують у борошні. Потім змочують у збитих яйцях і панірують у мелених сухарях. Шніцелі смажать з обох боків на жирі. Можна смажити у тісті і яйцях. Подають із сметаною або маслом.

Білоголовкова капуста — 1000 г, борошно — 30 г, мелені сухарі — 30 г, топлене масло — 40 г, сметана — 125 г, яйця — 2 шт., вершкове масло — 20 г, чорний мелений перець, сіль.

Овочевий шніцель по-чеському. Головку капусти і моркву варять у підсоленій воді, відкидають на друшляк і дрібно нарізають. Додають зелений горошок, трохи петрушки, збиті яйця, борошно і все добре перемішують. З маси формують шніцелі і смажать їх у жирі. Можна подавати з картопляним пюре і салом.

Свіжа білоголовкова капуста — 1500 г, морква — 150 г, консервований зелений горошок — 150 г, яйця — 3 шт., борошно — 60 г, зелень петрушки — 30 г, сало-шпик — 200 г, сіль.

Зрази капустяні з грибами. Пошатковану свіжу капусту добре перетирають із сіллю до виділення соку і тушкують з молоком до напівготовності. Додають манні крупи і продовжують тушкувати до готовності. Потім заправляють нарізаною цибулею, сирими яйцями, перцем і пропускають через м'ясорубку. З підготовленої маси формують невеличкі кружечки, роблять у них заглибини, кладуть начинку і защипують краї, надаючи напівовальної форми. Після цього панірують у сухарях і обсмажують з обох боків. Подають з грибним соусом.

Фарш. Відсортовані чисті гриби замочують у воді, варять, дрібно нарізають і змішують з підсмаженою цибулею.

Свіжа білоголовкова капуста — 1000 г, манні крупи — 80 г, молоко — 125 г, ріпчаста цибуля — 80 г, яйця — 2 шт., кулінарний жир — 60 г, сушені гриби — 60 г, мелені білі сухарі — 50 г, грибний соус — 400 г, перець, сіль.

Млинчики з капустою. З борошна, яєць та молока готують тісто для млинчиків. Капусту труть на тертці з великими отворами, солять і змішують з тістом. Випікають млинчики, складають їх, змащуючи розтопленим маслом, стопкою на тарілку, поставлену на каструлю з киплячою водою, щоб вони не остигали. Подають із сметаною.

Свіжа білоголовкова капуста — 1000 г, борошно — 125 г, яйця — 3 шт., молоко — 250 г, масло топлене — 60 г, сметана — 100 г, сіль.

Пиріжки з квашеною капустою. Готують тісто з борошна, сметани, яєць, розтопленого масла, соди та солі. Роблять з нього кульки, розкачують, на середину кладуть фарш і защипують краї. Для фаршу капусту подрібнюють, змішують з протертими крізь сито свіжими або консервованими помідорами, додають дрібно нарізану підсмажену цибулю, перець, сіль. Пиріжки смажать у фритюрі. Можна також запікати їх у духовці.

Для тіста: *пшеничне борошно — 800 г, сметана — 500 г, яйця — 3 шт., вершкове масло — 200 г, сода — 10 г, сіль;* для фаршу: *квашена капуста — 500 г, помідори — 450 г, ріпчаста цибуля — 40 г, олія — 200 г, цукор — 25 г, чорний мелений перець, сіль.*

Капустяно-картопляні биточки. Квашену капусту січуть, картоплю труть на тертці, цибулю дрібно нарізають. Усі продукти змішують, додають решту компонентів, передбачених рецептурою, формують биточки і обсмажують їх з обох сторін у розігрітому смальці. Подають із сметаною.

Квашена капуста — 500 г, картопля — 500 г, ріпчаста цибуля — 80 г, яйця — 2 шт., кмин — 8 г, крохмаль — 30 г, смалець — 150 г, сметана — 200 г, сіль.

Цвітна капуста, смажена по-болгарському. Помиті суцвіття цвітної капусти варять у киплячій підсоленій воді до м'якості, відвар відціджують, а капусту панірують у сухарях або борошні, змочують у льєзоні і смажать. Подають на стіл з молочним соусом, заправленим тертим сиром, жовтками та винною кислотою. Винну кислоту можна замінити лимонною.

Цвітна капуста — 600 г, мелені сухарі або борошно — 30 г, яйця — 1 шт., молоко — 1 склянка, вершкове масло — 20 г, винна або лимонна кислота — 2 г, твердий сир — 30 г, сіль.

Цвітна або брюссельська капуста, смажена в тісті. Суцвіття або головочки капусти варять у підсоленій воді, відкидають на друшляк, обсушують, змочують рідким тістом і смажать на сильно розігрітому жирі до утворення рум'яної кірочки. Подають у гарячому вигляді, попередньо поливши розтопленим маслом або томатним соусом.

Тісто. Жовтки розтирають, вливають молоко, перемішують, солять, додають борошно, збиті білки і мішають.

Цвітна або брюссельська капуста — 400 г, борошно — 100 г, молоко — 0,5 склянки, яйця — 4 шт., топлене масло — 50 г, вершкове масло — 25 г або томатний соус — 100 г.

Брюссельська капуста смажена. Зварені і обсушені головочки кладуть на сковороду і смажать на маслі з сіллю та перцем. Смажену капусту подають як самостійну страву або на гарнір, попередньо посипавши підсмаженими на маслі сухарями або нарізаною зеленню кропу та петрушки, поливши гарячою олією. Можна подавати на гарнір до смаженої картоплі.

Брюссельська капуста — 500 г, вершкове масло — 60 г, мелені пшеничні сухарі — 20 г, зелень — 35 г, олія — 50 г, перець, сіль.

Кольрабі, смажена в сухарях. Підготовлену кольрабі нарізають кусочками завтовшки 1 см і варять у підсоленій воді до готовності. Відкидають на сито, обсушують, обкачують у борошні, змочують в яйцях, обкачують у сухарях і смажать з обох боків.

Кольрабі — 1000 г, борошно — 15 г, яйця — 2 шт., жир — 60 г, мелені пшеничні сухарі — 50 г, сіль.

Оладки з кольрабі з сметаною. Підготовлену кольрабі труть на тертці з дрібними отворами, всипають борошно, соду, цукор, сіль, додають яйця і все добре перемішують. За бажанням можна до-

дати припущені яблука. З маси випікають оладки на сковороді з добре розігрітим жиром. Подають із сметаною.

Кольрабі — 1000 г, борошно — 125 г, яйця — 2 шт., жир кулінарний або олія — 100 г, цукор — 10 г, питна сода — 5 г, сметана — 125 г, яблука — 200 г, сіль.

Кольрабі, обсмажена скибочками. Обчищену кольрабі варять до напівготовності в підсоленій воді, нарізають скибочками завтовшки 1 см, обмазують їх з обох боків томатом-пюре і обкачують у борошні, а потім у збитих яйцях. Обсмажують з обох боків. Подають, поливши розтопленим маслом.

Кольрабі — 1000 г, томат-пюре — 100 г, борошно — 50 г, яйця — 2 шт., вершкове масло — 80 г або вершковий маргарин — 100 г, сіль.

Форшмак овочевий. У обчищену і дрібно посічену білоголовкову капусту додають масло і тушкують до готовності. Зварену картоплю протирають крізь сито, хліб заливають молоком. Усі продукти змішують, додають м'якоть оселедця іваси або кільки, перець, сіль. Збивають білки, перемішують їх з підготовленою масою і викладають на змащену маслом та посипану сухарями форму або сковорідку, зверху посипають тертим сиром і запікають у гарячій духовці. Готовий форшмак викладають на блюдо. Подають із сметаною.

Свіжа білоголовкова капуста — 800 г, картопля — 500 г, пшеничний черствий хліб — 200 г, молоко — 250 г, оселедець іваси або кілька — 150 г, вершкове масло — 80 г, яйця — 5 шт., сметана — 100 г, борошно — 100 г, мелені пшеничні сухарі — 25 г, твердий сир — 50 г, перець, сіль.

Запіканка з капусти та моркви з буряками. Обчищену свіжу білоголовкову капусту та цибулю дрібно нарізають. Моркву та буряки труть на тертці з дрібними отворами. Овочі змішують, додають томат-пюре, масло або маргарин, сметану, яйця, борошно, сіль і старанно перемішують. Тісто викладають на лист або сковороду, змащені олією, і випікають у духовці до утворення золотистої кірочки. Готову запіканку змащують маслом або сметаною.

Капуста білоголовкова — 1500 г, ріпчаста цибуля — 60 г, морква — 300 г, буряки — 200 г, томат-пюре — 25 г, вершкове масло — 100 г або маргарин — 125 г, олія — 20, яйця — 2 шт., борошно — 150 г, сметана — 100 г, сіль.

Запіканка з капусти з рисом. Обчищену свіжу білоголовкову капусту шаткують, варять до м'якості в підсоленій воді і відкидають на друшляк. У пасеровані цибулю та моркву додають рис і припускають з маслом. Вливають воду і варять до готовності, змішавши з накришеною бринзою. У змащений жиром сотейник викладають половину підготовленої капусти та рис, покривають шаром капусти, оббризкують розтопленим маслом і заливають яєчно-молочною сумішшю, після чого запікають.

Свіжа білоголовкова капуста — 500 г, ріпчаста цибуля — 60 г, морква — 150 г, яйця — 5 шт., вершкове масло — 100 г, жир — 15 г, рис. 100 г, бринза — 200 г, молоко — 2 склянки, сіль.

Пудинг з капусти по-румунському. Обчищену й пошаткoвану свіжу капусту укладають у неглибоку каструлю і тушкують з маслом до м'якості. Додають нарізану цибулю та зелень петрушки і продовжують тушкувати до м'якості цибулі. Дають охолонути, додають сухарі, яйця, збиті як для омлета, тертий сир, сіль. Усе перемішують; кладуть у миску лляну серветку так, щоб її краї звішувалися через вінця, розкладають на ній капустяні листки так, щоб краї одного заходили на другий. Зверху кладуть фарш, з'єднують краї серветки і, зав'язавши їх шпагатом, надають пудингу форми головки капусти. Варять у солоному окропі близько 1 год, додаючи в міру потреби

воду. Під час варіння пудинг перевертають. Коли він готовий, розв'язують серветку і викладають страву на гаряче блюдо, поливають розтопленим вершковим маслом і посипають товченими сухарями.

Свіжа білоголовкова капуста — 1000 г, вершкове масло — 50 г, ріпчаста цибуля — 120 г, зелень петрушки — 30 г, мелені сухарі — 30 г, яйця — 3 шт., сир — 40 г, мелений перець, сіль.

Овочевий пудинг. Підготовлену цвітну капусту варять у підсоленій воді. Моркву та кабачки нарізають дрібними кубиками, моркву припускають у молоці, а кабачки злегка обсмажують. Овочі змішують, додають горошок і доводять до кипіння. Всипають манні крупи і промивають, після чого охолоджують до температури 75 °С. Додають злегка збиті яйця, солять і перемішують. Викладають на лист, змащений жиром і посипаний меленими сухарями. Зверху посипають тертим сиром, оббризкують жиром і запікають у духовці. Перед подаванням поливають сметаною або молочним чи сметанним соусом.

Цвітна капуста — 100 г, морква — 80 г, кабачки — 150 г, консервований зелений горошок — 80 г, молоко — 120 г, манні крупи — 40 г, яйця — 1 шт., жир або маргарин — 60 г, сухарі — 10 г, твердий сир — 20 г, сметана — 120 г або соус — 300 г, сіль.

Цвітна капуста запечена з зеленим горошком. Підготовлену цвітну капусту варять у солоному окропі, обсушують, укладають у глибоку каструлю, поливають молочним соусом, посипають сухарями, поливають маслом і запікають у духовці до появи рум'яної кірочки. Готову капусту викладають на тарілку, по краях обкладають зеленим горошком та кусочками підсмаженого пшеничного хліба і поливають розтопленим маслом.

Цвітна капуста — 1200 г, мелені пшеничні сухарі — 30 г, масло вершкове — 100 г, консервований зелений горошок — 1000 г, булка або батон — 200 г, сіль; для соусу: *борошно — 100 г, молоко — 2 склянки, вершкове масло — 100 г.*

Пиріг з цвітної капусти. Підготовлену цвітну капусту нарізають на кусочки, тушкують у молоці, додають молочну манну кашу, перемішують, пропускають через м'ясорубку, заправляють розтертими з цукром жовтками, сіллю та збитими білками. Підготовлену масу кладуть на змащений маслом лист, посипаний сухарями, оббризкують розтопленим маслом і запікають у гарячій духовці. Пиріг розрізають на кусочки і подають, поливши розтопленим маслом.

Цвітна капуста — 1000 г, манні крупи — 100 г, яйця — 2 шт., молоко — 1,5 склянки, цукор — 15 г, мелені сухарі — 15 г, вершкове масло — 120 г, сіль.

Цвітна капуста під сирним соусом. Обчищену цвітну капусту варять у підсоленій воді, викладають на блюдо, поливають соусом, додають маргарин і запікають у духовці протягом 15 хв.

Сирний соус. Молоко або вершки змішують з сирими жовтками і нагрівають на водяній бані, перемішуючи дерев'яною ложкою, при температурі 70—80 °С до легкого загуснення, після чого додають тертий сир та перець і старанно перемішують до утворення однорідної маси.

Таку капусту добре подавати із скибочками вареної шинки.

Цвітна капуста — 500 г, твердий сир — 200 г, молоко або вершки — 0,5 склянки, яйця — 2 шт., маргарин — 25 г, мелені сухарі — 40 г, чорний мелений перець, сіль.

Брюссельська капуста запечена. Обчищені і помиті головочки капусти варять у підсоленій воді до напівготовності, відкидають на друшляк, обсушують і обсмажують на маслі. Після цього капусту заливають молочним соусом, заправивши його попередньо маслом, розкладають на сковороді, обмазують томатом-пюре, посипа-

ють тертим сиром і запікають у духовці до утворення рум'яної кірочки.

Брюссельська капуста — 500 г, вершкове масло — 40 г, молочний соус — 125 г, томат-пюре — 40 г, твердий сир — 100 г, сіль.

Савойська капуста, запечена в льезоні. Обчищену головку капусти розрізають на частини, варять у підсоленій воді і кладуть на сковороду, змащену маслом. Збивають яйця з молоком, заливають цією сумішшю капусту і запікають у духовці.

Савойська капуста — 500 г, яйця — 2 шт., молоко — 1/8 склянки, сіль.

Кольрабі, запечена в сметанному соусі. Підготовлену кольрабі нарізають кусочками завтовшки 1 см і варять у підсоленій воді до готовності. Відкидають на сито і обсмажують на маслі, після чого укладають у сотейник, змащений маслом, заливають сметанним соусом, посипають сухарями, оббризкують розтопленим маслом і запікають у духовці.

Кольрабі — 1000 г, вершкове масло — 80 г, мелені пшеничні сухарі — 30 г, сметанний соус — 250 г, сіль.

Капуста, фарширована овочами. З обчищеної головки капусти вирізають качанчик, опускають її в киплячу солону воду і варять до напівготовності. Викладають на сито, дають стекти воді, листки акуратно відгинають, перекладають кожний листок (крім верхніх) приготовленим овочевим фаршем і притискують так, щоб форма головки зберігалася. Фаршировану капусту кладуть у сотейник, поливають сметанним соусом з томатом та цибулею і запікають у духовці. Подають фаршировану капустяну головку, поливши сметанним соусом з томатом та цибулею і посипавши зеленню.

Фарш. Баклажани та солодкий перець, моркву та помідори нарізають кубиками, смажать і змішують з дрібно нарізаними круто звареними яйцями та вареним рисом.

Свіжа білоголовкова капуста — 1500 г, баклажани — 125 г, солодкий перець — 125 г, ріпчаста цибуля — 150 г, морква — 350 г, помідори — 150 г, яйця — 2 шт., рис — 50 г, вершкове масло — 100 г, сметанний соус — 100 г, томат — 50 г, зелень петрушки та кропу — 35 г, сіль.

Голубці з сиром. Перебраний і перемитий рис варять у невеликій кількості води (1 : 2) до готовності і заправляють розтопленим маслом. Кисломолочний сир протирають крізь сито, додають збиті яйця, дрібно нарізану зелень кропу, сіль, масло і перемішують з рисом. На підготовлений як для голубців капустяний листок кладуть фарш, загортають листок квадратиком, обсмажують, кладуть у сотейник або каструлю, дно яких устелене капустяними листками. Вливають трохи бульйону, додають протерті свіжі помідори, різаний кріп і тушкують до готовності. Наприкінці тушкування голубці поливають сметаною і посипають обсмаженими меленими сухарями. Подають, поливши соусом, в якому голубці тушкувались, і посипавши зеленню.

Свіжа білоголовкова або савойська капуста — 1000 г, кисломолочний сир — 600 г, рис — 220 г, яйця — 4 шт., вершкове масло — 100 г, помідори — 600 г, кріп — 90 г, мелені сухарі — 60 г, перець, сіль.

Капустяний рулет, фарширований яблуками. Обчищену і помиту білоголовкову капусту припускають у молоці. Яблука обчищають, видаляють серцевину, нарізають часточками, кладуть на сковороду, посипають цукром, оббризкують водою і запікають. Капустяну масу викладають на вологу серветку тонким шаром, а на середину кладуть запечені яблука. Краї з'єднують, перекладають на змащений маслом лист, заливають сметаною, змішаною з яйцями, і запікають у духовці. Пода-

ють, поливши розтопленим маслом.

Свіжа білоголовкова капуста — 1000 г, яблука кислих сортів — 500 г, манні крупи — 100 г, яйця — 2 шт., сметана — 100 г, молоко — 1,5 склянки, вершкове масло — 75 г, цукор — 50 г.

Капустяні зрази, фаршировані цибулею та яйцями. Шатковану капусту тушкують з молоком до напівготовності, засипають манні крупи, добре вимішують і знову тушкують протягом 10 хв. Готову масу охолоджують, додають яйця і виробляють зрази, фаршируючи їх сумішшю підсмаженої дрібно нарізаної цибулі та посічених круто зварених яєць. Зрази обкачують у сухарях, обсмажують з обох боків і ставлять на 5 хв у духовку.

Білоголовкова капуста — 1000 г, вершкове масло — 60 г, молоко — 0,5 склянки, манні крупи — 60 г, яйця — 2 шт., ріпчаста цибуля — 90 г, мелені сухарі — 40 г.

МАЛЕНЬКІ СЕКРЕТИ КУЛІНАРА

Для зберігання треба купувати пізню, осінню капусту з щільними головками. Зберігають її у темному сухому і прохолодному приміщенні на полицях або в ящиках з отворами. Головки укладають в один ряд качанчиками вгору. Так само зберігають і цвітну капусту. Головки всіх видів капусти, пересипані сухим цибуляним або часниковим лушпинням і порошкоподібною крейдою, зберігаються значно краще.

Найсмачніша капуста, у якої круглі або плескаті щільні важкі головки з білими соковитими листками і невеликим качанчиком.

Ранні сорти капусти швидко псуються, проте вітамінів у них більше, ніж у пізніх. Ранню капусту корисно використовувати в сирому вигляді для салатів.

Рання білоголовкова капуста має гіркуватий смак. Таку капусту треба на 2—3 хв покласти в киплячу підсолену воду.

Розрізування капусти на дві-три частини до варіння і зберігання її на повітрі зменшує вміст вітаміну С на 50 %.

Для приготування салатів з квашеної капусти її віджимають, обливають гарячою водою і, коли вода стече, кладуть у салатницю, вливши віджатий сік.

Для салату з квашеної капусти замість яблук можна використати мандарини або апельсини.

Капустяний розсіл навесні застосовують для заправляння різних овочевих салатів замість оцту з метою збагачення страв вітамінами. У розсолі квашеної капусти міститься до 50 % аскорбіної кислоти, тому перед варінням її не промивають, а лише злегка віджимають. Якщо капуста дуже кисла, її промивають у холодній, а не теплій воді, оскільки в останньому випадку з неї вимивається багато поживних і смакових речовин. Слід мати на увазі, що від промивання квашеної капусти перед використанням втрачається до 50 % вітаміну С.

Червоноголовкову капусту в сирому вигляді використовують для салатів, а мариновану та тушковану — для гарнірів. Маринована червоноголовкова капуста — смачний гарнір з гострим соусом до м'ясних страв.

У процесі варіння капусти неприємний запах зникає, якщо в каструлю покласти шматок білого хліба або накрити її чистою тканиною, змоченою оцтом, а зверху кришкою.

Щоб овочевий суп-пюре мав потрібну густоту, його заправляють розмоченим у бульйоні м'якушем білого хліба, протертим крізь сито. Перш ніж заправити суп сирим яйцем, яйце змішують з невеликою кількістю холодного бульйону.

Щоб мати ароматну, смачну тушковану капусту, цибулю, моркву, селеру та петрушку пасерують окремо, а потім змішують з капустою.

Щоб тушкована капуста не набула запаху смаженої, треба на

початку тушкування трохи відсунути кришку на 5—10 хв.

Білоголовкову капусту перед смаженням обливають окропом і обсушують у друшляку.

Посолена під час варіння білоголовкова капуста виділяє багато вологи і темніє. Тому її солять готову після охолодження.

До тушкованої свіжої капусти додають трохи оцту або лимонної кислоти, щоб вона не була м'якою. Проте оцет і лимонна кислота уповільнюють розварювання овочів, тому томат-пюре, свіжі помідори, огірковий розсіл, солоні огірки та інші компоненти, що містять кислоти, додають у страви наприкінці варіння.

Свіжу капусту перед смаженням варять, тоді вона стає ніжнішою і смачнішою.

Для начинок шатковану свіжу капусту перед обсмажуванням обливають окропом.

Під час тушкування голубців не слід додавати багато води чи бульйону, бо в такому випадку голубці будуть надто водянисті і несмачні.

Зварені овочі зразу ж відкидають на друшляк. Винятком є цвітна капуста, яку недовго витримують у відварі. Цвітна капуста повинна мати солонуватий смак з ароматом, властивим цій овочевій культурі.

Цвітну капусту зберігають у темряві, бо на світлі вона набуває сірого відтінку і швидко псується. Щоб зберегти білий колір, цвітну капусту варять у підкисленій воді у відкритій посудині і при сильному кипінні.

Суцвіття вареної цвітної капусти в разі потреби забарвлюють буряковим відваром, в який додано оцет. Така капуста надає страві красивого вигляду і урізноманітнює гарнір.

Нещільні головки цвітної капусти використовують для приготування супів та гарнірів, а щільні — для других страв.

Цвітну капусту тушкують з добавкою оцту, щоб вона не втратила своєї пружності.

Страви з коренеплодів

Морква поширена в нашій країні скрізь. В їжу часто використовують свіжу моркву — терту і у вигляді соку. У морків'яному соку багато вітамінів і мало клітковини, тому його цінують у дієтичному та дитячому харчуванні.

У моркві багато каротиноїдів, а також вітаміну Р (ніацину), токоферолів (вітаміну Е). З мінеральних речовин у ній міститься найбільше кальцію.

Обчищена морква від контакту з повітрям майже не змінює кольору, але швидко в'яне. До теплової обробки обчищену моркву можна зберігати недовго в посудині без води, покривши зверху чистою вологою тканиною. Варять моркву, як правило, обчищеною, причому верхній зелений шар зрізують і викидають, бо він надає неприємного гіркуватого присмаку.

Втрати поживних речовин залежать від видів підготовки моркви та її кулінарної обробки. Вони значно менші, якщо варять цілу моркву, і більші, якщо моркву різати. Втрати також будуть менші, коли сиру моркву класти для варіння в киплячу воду або заливати окропом. Втрати білків та вуглеводів будуть мінімальні, якщо моркву варити на парі.

Столові буряки містять значну кількість різних цукрів, мінеральних речовин (калій, натрій, залізо, марганець) та вітамін С. Найбільше цього вітаміну міститься у свіжій молодій буряковій гичці, яку використовують для приготування гарячих і холодних супів.

Буряки кращих сортів мають темну шкірочку і дещо сплюснутий коренеплід. Довгасті буряки значно грубіші і гірші, м'якоть у них дерев'яниста, несоковита. М'якоть буряків кращих сортів має темне забарвлення без світлих кілець.

Обчищати буряки треба незадовго до теплової обробки, оскільки на повітрі вони швидко темніють. Для салатів буряки варять необчищеними. Під час варіння буряків сіль треба додавати наприкінці варіння, бо інакше буряки набувають неприємного присмаку. Від тривалого варіння буряки з темно-червоних стають буро-жовтими. Кислота закріплює природний колір буряків, тому під час варіння додають оцет, квас або лимонну кислоту.

Свіжі буряки безпосередньо в їжу використовують рідко, бо їм властивий досить сильний гіркий присмак, який після теплової обробки зникає.

Бруква — цінне джерело вітамінів, особливо в північних районах країни. Коренеплоди брукви можуть бути овальної, округлої і плескатої форми. Розрізняють брукву білу зеленоголову, білу червоноголову, жовту зеленоголову і жовту червоноголову.

У кулінарній практиці брукву використовують в основному для тушкування, овочевих супів та гарнірів. Брукву після варіння можна смажити.

Внаслідок теплової обробки бруква, як правило, набуває різкого специфічного запаху, тому до набору овочів для супів чи гарнірів, розрахованих на тонкий смак та аромат, її або не включають, або додають у дуже малих кількостях.

Бруква містить значну кількість вуглеводів, клітковини, калію, кальцію, магнію та заліза.

Ріпу в кулінарії використовують переважно для виготовлення страв із суміші овочів, а також додають її в овочеві супи. Використовуючи ріпу, треба враховувати, що деякі сорти її після теплової обробки набувають гіркуватого присмаку.

М'якоть ріпи жовта, соковита і солодка, містить вуглеводи, клітковину, кальцій, калій, магній та залізо.

Редиска і редька містять значну кількість ефірних масел та глюкозиди, які надають їм специфічного аромату, гостроти і досить приємного гіркуватого смаку.

За формою редиска буває кругла, овальна, видовжена і довгаста, а за забарвленням — біла, рожева, червона та фіолетова. У редиски кращих сортів дуже соковита м'якоть приємного гострого смаку. Редиска швидко в'яне і псується. Найсмачніша рання весняна редиска.

У кулінарній практиці редиску використовують тільки в сирому вигляді. Її подають цілою, а також готують з неї салати, додають в інші салати.

Редьку, як і редиску, використовують у сирому вигляді. Її готують із сметаною або з соняшниковою, конопляною чи іншою олією.

Корені *петрушки та пастернаку* у кулінарії застосовують як приправу, а корені *селери*, залежно від різновидності,— і як ароматичну приправу, і як цінний салатний овощ.

Цінність петрушки полягає в тому, що вона не тільки надає аропату і смаку їжі, а й збагачує її вітамінами, особливо вітаміном С та каротином (провітаміном А). Ефірні масла, що містяться в петрушці, сприятливо діють на органи травлення.

Зелень петрушки використовують не тільки для ароматизації їжі, а й для прикрашання страв та закусок.

Пастернак смаком нагадує петрушку. Для приготування страв використовують тільки корені пастернака. Його звичайно додають у супи та деякі рибні страви.

Селера має добре розвинений округлої форми корінь. Її використовують для приготування салатів та супів. Крім кореня, для супів використовують бічні пагони з шкірочкою.

Листки селери містять значну кількість вітаміну С, каротину, вітамінів B_1, B_2 та PP. У селері знайдено вітамін U — противиразковий фактор. У селері містяться пектинові речовини та холін, вона багата на солі кальцію, магнію, заліза і особливо калію.

Білі корені досить добре зберігають властивий їм аромат і в сушеному вигляді.

Свіжі корені *хріну* використовують для приготування приправ до різних страв, корені і листки — для засолювання і маринування овочів. З його кореневищ, подрібнених на тертці або в м'ясорубці, готують соуси на оцті. Добрий хрін повинен мати корінь не менш як 2—3 см завтовшки і 20—25 см завдовжки. Поверхня кореня має бути рівна і світла, а м'якоть — біла.

Хрін містить значну кількість вітаміну С і збуджує апетит.

Корені хріну добре зберігаються у піску при температурі, близькій до 0 °С.

САЛАТИ І ЗАКУСКИ

Салат з моркви та петрушки. Моркву та корінь петрушки миють, обчищають, нарізають соломкою або подрібнюють на тертці з великими отворами, змішують із сметаною; заправляють цукром, сіллю, лимонним соком, викладають гіркою у салатницю і посипають посіченою зеленню петрушки.

Морква — 250 г, корінь петрушки — 150 г, зелень петрушки — 20 г, сметана — 40 г, цукор — 10 г, лимонний сік, сіль.

Салат з моркви з ізюмом. Моркву, корінь селери миють, обчищають і нарізають дрібною со-

ломкою. Ізюм запарюють і настоюють протягом 5—8 хв. Підготовлені моркву, селеру та ізюм змішують, солять, додають майонез і знову перемішують. Масу викладають гіркою на листки салату. Можна додати яблук.

Морква — 300 г, корінь селери — 125 г, ізюм — 120 г, майонез — 120 г, салат — 120 г, яблука — 200 г, сіль.

Салат з моркви з хріном та яблуками. Моркву, хрін та яблука миють, обчищають і нарізають соломкою, хрін труть на тертці. Підготовлені продукти змішують із сметаною, заправляють сіллю та цукром і викладають гіркою. Можна прикрасити віточками зелені петрушки.

Морква — 250 г, яблука — 170 г, хрін — 30 г, зелень петрушки — 30 г, сметана — 80 г, цукор — 10 г, сіль.

Салат з моркви та часнику. Підготовлені моркву та часник труть на тертці з малими отворами, ядра волоських горіхів дрібно подрібнюють. Підготовлені продукти змішують і заправляють майонезом, після чого посипають зеленню.

Морква — 300 г, ядра волоських горіхів — 50 г, часник — 15 г, майонез — 40 г, зелень петрушки — 30 г, сіль.

Закуска з моркви з плавленим сиром. Варену моркву і плавлений сир подрібнюють на м'ясорубці або труть на тертці з малими отворами. Часник та ядра волоських горіхів розтирають на дошці або в ступці. Усе перемішують і заправляють майонезом.

Морква — 200 г, плавлений сир — 100 г, майонез — 125 г, часник — 20 г, ядра горіхів — 30 г, сіль.

Закуска з моркви з кисломолочним сиром. Миту і обчищену моркву нарізають соломкою або труть на тертці з великими отворами, змішують з протертим кисломолочним сиром, додають промитий ізюм та цукор. Масу перемішують і подають у салатниці, прикрасивши зеленню.

Морква — 160 г, кисломолочний сир — 200 г, ізюм — 25 г, цукор — 30 г, сіль, зелень.

Салат з буряків. Буряки миють, варять у воді з оцтом, обчищають, охолоджують і нарізають. Нарізані буряки перемішують з цибулею, хріном, сіллю та олією, складають у посудину і охолоджують протягом 2 год. Масу викладають гіркою на листки салату. Можна прикрасити салат часточками буряків, нарізаних фігурним ножем. Верхівку гірки поливають майонезом.

Варені буряки — 260 г, ріпчаста цибуля — 60 г, оцет 3%-й — 16 г, готовий хрін — 40 г, олія — 20 г, салат — 60 г, майонез — 40 г, сіль.

Салат з буряків, нарізаних скибочками. Буряки миють, заливають холодною водою так, щоб вона покрила їх повністю, і варять, додавши оцет. Коли зварені буряки охолонуть, їх обчищають, нарізають скибочками (можна це робити фігурним ножем), солять і поливають олією. Підготовлений салат можна зберігати в герметично закритих банках у прохолодному місці протягом кількох тижнів. Перед подаванням до нарізаних буряків додають на смак олію та тертий хрін.

Буряки — 400 г, хрін — 15 г, олія — 50 г, оцет 3%-й — 12 г, сіль.

Салат з печених буряків. Буряки печуть у духовці, обчищають, охолоджують, труть на тертці з великими отворами або нарізають соломкою. Ріпчасту цибулю обчищають, дрібно нарізають, обсмажують і посипають нею підготовлені буряки. Салат заправляють оцтом, олією та сіллю, а перед подаванням посипають зеленню петрушки.

Буряки — 560 г, ріпчаста цибуля — 200 г, олія — 40 г, оцет 3%-й — 16 г, зелень петрушки — 20 г, сіль.

Салат з буряків з хріном. Буряки миють, заливають кип'яченою водою і варять під кришкою, додавши оцет. Варені буряки об-

чищають, нарізають соломкою або труть на тертці з великими отворами. Хрін обчищають, миють і труть на тертці з дрібними отворами. Буряки перемішують з хріном, додають перемитий кмин, заправляють сіллю, цукром, оцтом і заливають усю масу 100 г кип'яченої води. Буряки щільно укладають у банку так, щоб рідина їх покривала, накривають пергаментним папером і зберігають у прохолодному місці. Цей салат можна подавати і як гарнір до других страв з м'яса та риби.

Буряки — 400 г, хрін — 100 г, цукор — 10 г, кмин — 5 г, оцет 3%-ний — 40 г, сіль.

Салат з ріпи та моркви. Підготовлені ріпу та моркву труть на тертці з дрібними отворами, перемішують і заправляють оцтом та олією. Перед подаванням солять і прикрашають зеленню цибулі.

Ріпа — 180 г, морква — 160 г, олія — 50 г, оцет 3%-ний — 40 г, зелень цибулі — 80 г, сіль.

Салат з редьки з ріпою та яблуками. Підготовлені редьку, ріпу та яблука обчищають і труть на тертці з великими отворами або нарізають соломкою. Масу перемішують, солять, заправляють цукром та сметаною. Перед подаванням посипають зеленню.

Редька — 200 г, ріпа — 100 г, яблука — 200 г, сметана — 80 г, цукор — 10 г, зелень — 30 г, сіль.

Салат з брукви з хріном. Підготовлені брукву, хрін та яблука труть на тертці з дрібними отворами. Масу перемішують, заправляють сіллю, цукром та оцтом, надаючи їй кислосолодкого смаку. Можна додавати цедру лимона. Перед подаванням посипають зеленню.

Бруква — 200 г, хрін — 100 г, яблука — 300 г, цукор — 10 г, зелень — 30 г, сіль.

Салат з редиски. Підготовлену редиску нарізають тоненькими пластинками, кладуть у салатницю, посипають подрібненим кропом, поливають сметаною, по краях насипають маленькими гірками дрібно подрібнену зелень цибулі. Подаючи на стіл, посипають сіллю.

Редиска — 200 г, зелена цибуля — 100 г, кріп — 30 г, сметана — 80 г, сіль.

Салат з пастернаку. Підготовлені корені пастернаку та селери і зелений перець нарізають соломкою, перемішують, солять, заправляють чорним меленим перцем та майонезом. Заправлену масу викладають на листки салату в салатницю.

Пастернак — 400 г, селера — 240 г, зелений перець — 120 г, салат — 100 г, майонез — 100 г, чорний мелений перець, сіль.

Салат російський. Підготовлені моркву, редьку, яблука, листки салату та зелень петрушки нарізають соломкою. Масу перемішують і заправляють салатною заправкою. Готовий салат подають у салатницях, причому його можна прикрасити по краях нарізаною завдовжки — 3—4 см зеленню цибулі.

Морква — 300 г, яблука — 100 г, салат — 100 г, редька — 100 г, салатна заправка — 60 г, зелень цибулі — 60 г.

Салат з буряків з м'ятою. Буряки варять у підсоленій і підкисленій воді, обчищають, нарізають тоненькими скибочками і обсмажують на вершковому маслі. Солять, заправляють цукром, лимонною кислотою та розтертим кмином, перемішують і викладають у салатницю. Перед подаванням посипають посіченими листками м'яти.

Буряки — 400 г, вершкове масло — 40 г, м'ята — 20 г, лимонна кислота — 5 г, цукор — 20 г, кмин — 20 г, сіль.

ПЕРШІ СТРАВИ

Буряковий борщ. В охолоджений буряковий відвар кладуть нарізані пластинками варені буряки та солоні огірки, дрібно нарізану ріпчасту цибулю і тертий хрін. Усе заправляють розсолом від

огірків, сметаною і охолоджують. Щоб буряки зберегли свій колір, під час теплової обробки треба додати розсолу.

Варені буряки — 200 г, солоні огірки — 200 г, ріпчаста цибуля — 100 г, сметана — 100 г, хрін — 30 г, розсіл від огірків — 140 г, буряковий відвар — 600 г.

Холодний буряковий борщ. Охолоджений буряковий відвар розводять кип'яченою водою, додають нарізані соломкою буряки, пластинками варену картоплю і свіжі огірки, посічені білки варених круто яєць, дрібно нарізані зелень цибулі та кропу. Борщ заправляють сметаною, розтертими з цукром вареними жовтками, додають лимонну кислоту, солять і охолоджують.

Буряки — 170 г, картопля — 160 г, свіжі огірки — 125 г, яйця — 1 шт., сметана — 80 г, зелень цибулі — 50 г, цукор — 6 г, лимонна кислота — 2 г, буряковий відвар — 400 г, кріп — 30 г, сіль.

Литовський борщець. Готують бульйон з кісток, сушені гриби замочують і варять, зварені гриби перемивають, пропускають через м'ясорубку, а грибний відвар проціджують. Варені буряки нарізають соломкою, заправляють цукром, лимонною кислотою і заливають гарячим бульйоном. Довівши до кипіння, залишають для настоювання, після чого проціджують. Буряковий настій змішують з грибним відваром та кістковим бульйоном і заправляють цукром та сіллю.

На гарнір готують пиріжки. Замішують тісто з протертого кисломолочного сиру, вершкового масла, яєць та борошна, додавши сіль, цукор та соду. Для фаршу ріпчасту цибулю та варені подрібнені гриби пасерують, солять і заправляють перцем. З приготовленого тіста і фаршу формують пиріжки довгастої форми. Перед випіканням їх обмазують яйцем, змішаним з подрібненою зеленню, і випікають. Пиріжки подають окремо, на порцію — 3 шт.

Кістки — 480 г, вода — 1200 г, корінь петрушки — 20 г, буряки — 200 г, лимонна кислота — 1 г, цибуля ріпчаста — 25 г, морква — 25 г, грибний відвар — 320 г, цукор — 7 г, сіль; для тіста: *борошно — 100 г, вершкове масло — 60 г, кисломолочний сир — 80 г, сода — 0,6 г, яйця — 0,25 шт., цукор — 2 г;* для фаршу: *сушені гриби — 40 г, ріпчаста цибуля — 35 г, топлене масло — 15 г;* для обмазування пиріжків: *яйця — 0,5 шт., зелень — 5 г, сіль.*

Суп-пюре з моркви. Підготовлену моркву нарізають кусочками довільної форми і припускають у закритій посудині з невеликою кількістю бульйону та вершкового масла. Готову моркву протирають. Готують білий соус. На гарнір у підсоленій воді варять рис. До білого соусу додають протерту моркву з відвару і варять протягом 20 хв. Після цього суп проціджують крізь сито, знову доводять до кипіння і, знявши з вогню, ставлять на водяну баню. Суп заправляють сумішшю з жовтків та молока, солять, додають кусочки масла і розмішують до утворення однорідної маси. Перед подаванням у тарілку з супом кладуть варений рис.

Морква — 600 г, рис — 40 г, борошно — 40 г, вершкове масло — 40 г, молоко — 300 г, жовток — 1 шт.

Суп-пюре з буряків. Підготовлені сирі буряки труть на тертці і тушкують, додавши бульйон та масло, до м'якості. Щоб зберегти колір буряків, додають оцту або лимонної кислоти. Цибулю дрібно нарізають і пасерують на маслі. У бульйон кладуть тушковані буряки, пасеровану цибулю, доводять до кипіння, заправляють білим соусом і варять при слабкому кипінні. Через 20—25 хв масу протирають, знову доводять до кипіння, додають бульйон так, щоб консистенція маси відповідала супу-пюре (як сметана середньої густоти), і заправляють сметаною або вершками. Подають з грінками.

Буряки — 800 г, ріпчаста цибуля — 80 г, борошно — 40 г, вершкове масло — 60 г, сметана або вершки — 100 г, оцет 3%-й — 20 г, грінки — 80 г.

Суп-пюре із селери. Корінь селери обчищають, миють і дрібно нарізають соломкою, кидають у каструлю, додають вершкове масло, заливають бульйоном, кладуть білий хліб (батон без скоринки) і припускають до готовності, після чого протирають крізь сито і заправляють сумішшю молока з яйцями. Масу розводять бульйоном до консистенції сметани середньої густоти. Перед подаванням посипають зеленню петрушки.

Корінь селери — 60 г, м'якуш батона — 200 г, жовтки — 2 шт., вершки — 150 г, зелень — 30 г.

Суп із селери з рисом. У бульйон кладуть підготовлені і нарізані корені селери та петрушки, сушені листки з селери і варять до готовності коренів. Перед подаванням додають лимон без зернят, сметану та варений рис, посипають зеленню.

Корінь селери — 300 г, корінь петрушки — 300 г, зелень селери — 40 г, рис — 120 г, лимон — 40 г, сметана — 125 г, сіль.

Суп-пюре з білих коренів та моркви. У підготовленої моркви видаляють жорстку серцевину. Ту частину моркви, що залишилася, корінь селери, ріпчасту цибулю та цибулю-порей подрібнюють і припускають на маслі разом з куском пісної шинки. Овочі і шинку заливають м'ясним бульйоном, додають на смак цукор і все разом тушкують на невеликому вогні протягом 2 год, після чого шинку виймають і додають трохи м'якуша білого хліба. Овочі разом з відваром та хлібом протирають крізь сито, утворене пюре розводять до потрібної консистенції (сметани середньої густоти) м'ясним бульйоном і старанно збирають весь жир. Подають з грінками з білого хліба.

Морква — 100 г, ріпчаста цибуля — 80 г, цибуля-порей — 100 г, корінь селери — 200 г, вершкове масло — 40 г, м'якуш білого хліба — 200 г, шинка — 200 г, сіль.

Овочевий суп пікантний. Підготовлені цибулю, моркву, петрушку, селеру та ріпу нарізають соломкою, обсмажують, варять до готовності і відвар проціджують крізь серветку. У підсоленій воді варять дрібно нарізану брукву, картоплю, цвітну та брюссельську капусту, зелений горошок, спаржу, додають овочевий відвар, масло і доводять до кипіння. Перед подаванням посипають посіченою зеленню.

Ріпчаста цибуля — 100 г, морква — 75 г, ріпа — 75 г, бруква — 75, корінь петрушки — 75 г, корінь селери — 75 г, вершкове масло — 60 г, вода — 1250 г, картопля — 200 г, спаржа — 75 г, консервований зелений горошок — 75 г, цвітна капуста — 75 г, брюссельська капуста — 150, зелень — 30 г, сіль.

ДРУГІ СТРАВИ

Морква в маслі. Обчищену і помиту моркву нарізають кубиками і припускають з невеликою кількістю рідини та вершкового масла, додають борошно, після чого припускають ще протягом 3 хв і заправляють маслом. Подають як самостійну страву.

Морква — 700 г, вершкове масло — 60 г, борошно — 8 г, цукор — 20 г.

Морква з рисом. Підготовлену моркву нарізають кружечками, укладають у каструлю, додають перемитий рис, масло, заливають водою, солять і припускають до готовності. Перед подаванням посипають зеленню.

Морква — 600 г, вершкове масло — 80 г, рис — 100 г, вода — 200 г, зелень — 30 г, сіль.

Морква з вершками. Молоду моркву обчищають, миють і варять цілою в підсоленій воді, обсушують, після чого злегка припускають у маслі. Заливають густими вершками.

Морква — 700 г, вершки — 200 г, вершкове масло — 20 г, сіль.

Морква у молочному соусі. Обчищену й помиту моркву нарізають брусочками і варять у підсоленій воді. Готують молочний соус. Готову моркву відціджують, просушують і заправляють молочним соусом та цукром.

Морква — 700 г, вершкове масло — 20 г, цукор — 20 г, молочний соус — 200 г.

Морква з грінками. Обчищену й помиту моркву нарізають часточками і припускають у невеликій кількості рідини, посоливши і додавши цукор, у закритій посудині протягом — 20—30 хв. Готову моркву заправляють маслом, кладуть на блюдо, а по краях — грінки.

Для грінок з білого хліба зрізають скоринку, після чого нарізають його скибочками прямокутної форми. Яйця, молоко і цукор змішують, змочують у цій суміші скибочки хліба і обсмажують на маслі до утворення золотистої кірочки.

Морква — 700 г, вершкове масло — 80 г, цукор — 8 г, пшеничний хліб — 160 г, яйця — 1 шт., молоко — 200 г, сіль.

Морква тушкована. Обчищену і помиту моркву нарізають упоперек на куски завдовжки 2,5—3 см, потім кожний кусок розрізують на часточки (6—8), злегка обсмажують з маслом, додають білий соус і тушкують при слабкому кипінні. Готову моркву солять і заправляють цукром.

Морква — 800 г, вершкове масло — 60 г, білий соус — 400 г, цукор — 20 г, сіль.

Котлети з моркви. Обчищену і помиту моркву нарізають кусками і припускають у невеликій кількості води. Припущену моркву дрібно січуть або пропускають через м'ясорубку. Сиру моркву можна нарізати дрібною соломкою і припустити. До подрібненої моркви додають молоко, масло і нагрівають до кипіння. Потім тоненькою струминкою всипають манні крупи і старанно перемішують, щоб не утворювалось грудочок. Проварюють протягом 10—15 хв, охолоджують до температури 50 °С, додають яйця, солять і перемішують. З маси виробляють котлети, панірують їх у сухарях і смажать на вершковому маслі. Подають із сметаною або молочним соусом.

Морква — 700 г, манні крупи — 60 г, яйця — 1 шт., молоко — 120 г, вершкове масло — 80 г, сухарі мелені — 60 г, молочний соус — 200 г або сметана — 120 г, сіль.

Запіканка з моркви з кисломолочним сиром. Обчищену й помиту моркву нарізають на куски і припускають у невеликій кількості води. Припущену моркву пропускають через м'ясорубку, укладають у сотейник, сильно нагрівають, після чого тоненькою струминкою всипають манні крупи і добре перемішують.

Кисломолочний сир протирають крізь сито, змішують з морквою, додають яйця та цукор, солять і старанно перемішують. Підготовлену масу викладають на змащений жиром лист або у мілкий сотейник і запікають.

Готову запіканку нарізають на порції, викладають на тарілки або блюдо, поливають молочним соусом або окремо подають сметану.

Морква — 400 г, кисломолочний сир — 200 г, манні крупи — 30 г, мелені сухарі — 10 г, яйця — 1 шт., цукор — 30 г, вершкове масло — 30 г, сметана — 60 г, сіль.

Пудинг з моркви. Обчищену й помиту моркву дрібно нарізають і припускають у невеликій кількості води. На молоці варять густу манну кашу, додають цукор, масло, жовтки, солять і змішують з припущеною морквою. На холоді старанно збивають білки і обережно змішують їх з підготовленими продуктами. Масу укладають на змащений жиром і посипаний сухарями лист, у сотейник або іншу спеціальну форму і ставлять у духовку. У формі пудинг

можна варити на парі. Перед подаванням пудинг виймають з форми, а якщо його запікали на листі або в сотейнику, нарізають там, не виймаючи. Сметану подають окремо.

Морква — 640 г, молоко — 120 г, манні крупи — 60 г, сметана — 140 г, яйця — 1 шт., вершкове масло — 80 г, цукор — 40 г, мелені сухарі — 60 г, сіль.

Буряки в молочному соусі. Обчищені й помиті буряки нарізають скибочками і припускають у невеликій кількості води, додавши масла. Припущені буряки заправляють молочним соусом і буряковим відваром. Подають на тарілці або порційній сковорідці.

Буряки — 800 г, вершкове масло — 40 г, молочний соус — 200 г.

Пюре з буряків з грінками. Обчищені й помиті буряки нарізають і припускають у невеликій кількості води, після чого пропускають через м'ясорубку, заправляють маслом та цукром і солять. Подають на порційній металевій сковорідці або на тарілці, уклавши по краях грінки.

Буряки — 800 г, вершкове масло — 80 г, цукор — 20 г; для грінок: *пшеничний хліб — 160 г, яйця — 1 шт., молоко — 200 г, цукор — 8 г, сіль.*

Буряки тушковані. Печені буряки обчищають, нарізають соломкою або кубиками, кладуть у посудину, додають злегка підсмажену цибулю, сметанний соус і тушкують протягом 15—20 хв.

Буряки — 800 г, вершкове масло — 40 г, ріпчаста цибуля — 100 г, сметанний соус — 200 г, сіль.

Буряки, запечені з яйцем. Буряки добирають однакового розміру і печуть у духовці необчищеними. Потім їх обчищають, панірують у пшеничному борошні, обсмажують з вершковим маслом, кладуть на порційну сковорідку, заливають сумішшю сметани з сирими яйцями і запікають у духовці.

Буряки — 600 г, борошно — 30 г, вершкове масло — 40 г, сметана — 120 г, яйця — 4 шт., сіль.

Буряки фаршировані. Підготовлені буряки варять, обчищають, видаляють ложкою серцевину м'якоті і заповнюють заглибини фаршем. Фарш готують із смаженої моркви, петрушки, ріпи, цибулі та подрібнених варених круто яєць або вареного рису. Нафаршировані буряки укладають на змащений жиром лист або сковороду, посипають меленими сухарями, оббризкують жиром і запікають. Подають із сметаною, сметанним соусом з томатом та цибулею.

Буряки — 800 г, морква — 120 г, корінь петрушки — 60 г, ріпа — 60 г, ріпчаста цибуля — 60 г, яйце — 1 шт., рис — 60 г, вершкове масло — 80 г, твердий сир — 40 г, мелені сухарі — 40 г, сметана — 120 г, сіль.

Суфле з цукрових буряків. Цукрові буряки миють, обчищають і труть на тертці з дрібними отворами. Заливають лимонним соком, щоб буряки не почорніли, додають ванілін та цедру і добре розмішують з меленими сухарями. Потім додають збиті на піну окремо жовтки та білки, акуратно перемішують і викладають масу у змащену маслом і посипану борошном форму. Випікають у духовці протягом 1 год. Подають у гарячому вигляді, посипавши цукровою пудрою.

Цукрові буряки — 500 г, сік і цедра з одного лимона, мелені сухарі — 100 г, цукор — 200 г, яйця — 4 шт., вершкове масло — 100 г, ванілін — 1 г.

Ріпа в соусі з грінками. Обчищену і помиту ріпу ріжуть на часточки, занурюють на 10 хв у киплячу воду, виймають з води і перекладають у каструлю з вершковим маслом, додають цукор, воду і, періодично перемішуючи, припускають під кришкою. До моменту готовності ріпи сік має стати густим, як соус, а ріпа набуває темного забарвлення. Перед подаванням часточки ріпи укладають на середину тарілки гір-

кою, а навколо кладуть грінки з білого хліба.

Ріпа — 800 г, масло вершкове — 80 г, вода — 300 г, цукор — 40 г, пшеничний хліб — 160 г, яйця — 1 шт., молоко — 200 г, цукор — 20 г, сіль.

Фарширована ріпа. Обчищену і помиту ріпу варять до напівготовності, знизу гострою ложкою виймають частину м'якоті так, щоб утворилася «чашечка». Вийняту м'якоть дрібно подрібнюють, припускають до готовності і додають до неї дрібно посічені варені круто яйця та перець. Цим фаршем наповнюють ріпу так, щоб він виступав трохи над «чашечкою» гіркою, потім посипають тертим сиром, оббризкують розтопленим маслом і запікають у духовці. Сметанний соус з томатом та цибулею подають окремо.

Ріпа — 800 г, яйця — 4 шт., вершкове масло — 40 г, твердий тертий сир — 40 г, сметанний соус — 200 г, мелений чорний перець, сіль.

Ріпа, фарширована рисом та грибами. Ріпу підготовляють, як зазначено в попередньому рецепті. Для приготування фаршу рис варять, додають до нього пасеровану дрібно нарізану цибулю, варені посічені гриби, половину вийнятої з ріпи м'якоті, подрібнену зелень петрушки, солять і заправляють перцем. Цим фаршем наповнюють ріпу, посипають меленими сухарями, змішаними з тертим сиром, оббризкують розтопленим маслом і запікають у духовці. На грибному відварі готують соус з цибулею та томатом і перед подаванням заливають ним ріпу і прогрівають.

Ріпа — 800 г, рис — 100 г, ріпчаста цибуля — 100 г, твердий сир — 20 г, борошно — 20 г, білі сушені гриби — 40 г, вершкове масло — 80 г, томат-пюре — 40 г, сухарі — 10 г, зелень петрушки — 20 г, чорний мелений перець, сіль.

Пюре з брукви. Підготовлену, обчищену і помиту брукву варять до готовності, протирають крізь сито, заправляють цукром та маслом, ставлять на вогонь і прогрівають до загусання. Охолоджують, додають збиті на піну білки, трохи лимонного соку і натерту лимонну цедру. Використовують як гарнір до птиці.

Бруква — 600 г, цукор — 50 г, вершкове масло — 80 г, яйця — 2 шт., сік лимона — 10 г, цедра лимона — 5 г, сіль.

Смажена бруква. Обчищену і помиту брукву нарізають широкими скибочками завтовшки 8—10 мм. Перед смаженням скибочки посипають сіллю та перцем і пасерують у пшеничному борошні. Обсмажують їх на олії до утворення золотистої шкірочки з обох боків. Обсмажену брукву доводять до готовності в духовці у тій самій посудині, в якій обсмажували. Подають у гарячому вигляді з вершковим маслом та сметаною, посипавши подрібненою зеленню петрушки або кропу.

Бруква — 800 г, борошно — 40 г, олія — 40 г, сметана — 160 г, зелень петрушки або кропу — 40 г, чорний мелений перець, сіль.

Бруква, запечена з яйцем. Обчищену і помиту брукву нарізають невеликими скибочками і смажать з вершковим маслом до готовності. Потім скибочки укладають рівним шаром на сковороду. Сирі яйця добре змішують із сметаною та тертим сиром. Цією масою заливають підготовлену брукву і запікають у духовці. Перед подаванням посипають подрібненою зеленню петрушки або кропу.

Бруква — 800 г, вершкове масло — 40 г, яйця — 4 шт., сметана — 120 г, твердий тертий сир — 40 г, зелень петрушки або кропу — 30 г, сіль.

Бруква, запечена у сметані. До смаженої, як описано в попередньому рецепті, брукви додають сметану, вершкове масло, змішане з підсмаженим, як для соусу, пшеничним борошном, або додають готовий сметанний соус. Усе перемішують, дають прокипіти, викла-

дають на сковороду, посипають тертим сиром, змішаним з потовченими пшеничними сухарями, оббризкують розтопленим маслом і запікають. Перед подаванням поливають маслом і посипають дрібно нарізаною зеленню.

Бруква — 800 г, вершкове масло — 60 г, мелені сухарі — 15 г, борошно 120 г, сметана — 200 г, твердий сир — 20 г, зелень — 30 г.

Селера в сметанному соусі з томатом та цибулею. Обчищений і помитий корінь селери розрізають на чотири частини і варять у підсоленій воді до готовності. Зварену селеру укладають у сметанний соус з томатом та цибулею і доводять до кипіння. Перед подаванням кладуть на сковороду і посипають дрібно нарізаною зеленню кропу. Для соусу ріпчасту цибулю дрібно нарізають, пасерують на вершковому маслі до напівготовності, додають томат-пюре, солять і продовжують пасерувати протягом 7 хв. Потім додають сметанний соус і варять при слабкому кипінні протягом 10—15 хв.

Селера — 800 г, вершкове масло — 40 г, кріп — 25 г, сметанний соус з томатом та цибулею — 200 г, сіль.

Крокети із селери. Обчищені і помиті селеру та картоплю варять кожне окремо у підсоленій воді (селеру із стеблами). Обсушують і протирають крізь сито, потім змішують, заправляють сирими жовтками та вершковим маслом. З пюре роблять кульки, обкачують їх у борошні і змочують в білку, потім паніруют у сухарях. Смажать у сильно розігрітому жирі (фритюрі). До крокетів можна окремо подавати томатний соус.

Селера — 320 г, картопля — 500 г, яйця — 0,2 шт., жир для смаження — 100 г, борошно — 40 г, сухарі — 60 г, вершкове масло — 40 г, томатний соус — 200 г, сіль.

Селера тушкована з овочами. Корінь селери із стеблами обчищають, миють і нарізають брусочками завдовжки 5 см. Моркву, нарізану соломкою, і ріпчасту цибулю пасерують, не даючи їм підрум'янитись. З помідорів обчищають шкірочку і нарізають їх четвертинками. У каструлю кладуть селеру, пасеровані цибулю та моркву, помідори, сіль, перець, заливають невеликою кількістю бульйону і тушкують протягом 60 хв.

Селера — 600 г, морква — 160 г, ріпчаста цибуля — 120 г, помідори — 200 г, бульйон — 200 г, вершкове масло — 100 г, чорний мелений перець, сіль.

Селера, запечена під соусом. Обчищену і помиту селеру (корінь із стеблами) нарізають часточками і припускають з маслом та бульйоном. Готову селеру викладають на сковороду, заливають густим молочним соусом, посипають тертим сиром і запікають у духовці. Перед подаванням оббризкують розтопленим вершковим маслом.

Селера — 800 г, вершкове масло — 40 г, молочний соус — 200 г, бульйон — 100 г, твердий тертий сир — 20 г, сіль.

Селера у клярі. Обчищений і помитий корінь селери варять у підсоленій воді, нарізають часточками. Борошно змішують з вершками, розтертими жовтками, солять і дуже обережно перемішують із збитими білками. Селеру занурюють у цю суміш (кляр) і обсмажують у фритюрі до утворення золотистої кірочки.

Селера — 800 г, борошно — 160 г, вершки — 200 г, яйця — 4 шт., жир для смаження — 100 г, сіль.

Млинці з морквою. У воду, нагріту до температури 30—40 °С, додають пропущену через м'ясорубку обчищену моркву, попередньо розведені в невеликій кількості води дріжджі, сіль та цукор, перемішують і додають борошно. Тісто залишають для бродіння у теплому місці на 1—2 год. У процесі бродіння тісто обминають. Смажать млинці звичайним способом, подають із сметаною.

Пшеничне борошно — 240 г, дріжджі — 15 г, морква — 300 г, вода — 350 г, цукор — 15 г, олія — 80 г, сметана — 150 г, сіль.

Білковий бісквіт з морквою. Білки збивають на густу піну, додають цукор і збивають ще протягом 10—15 хв, додаючи борошно, лимонну кислоту та обчищену і пропущену крізь м'ясорубку моркву. Масу обережно перемішують. Білково-морквяний бісквіт випікають на листі з пергаментним папером при температурі 160—180 °С протягом 20—30 хв.

Білки — з 7 яєць, цукор — 100 г, пшеничне борошно — 150 г, лимонна кислота — 2 г, морква — 200 г.

МАЛЕНЬКІ СЕКРЕТИ КУЛІНАРА

Основними коренями для приготування бульйону вважаються морква, петрушка, селера, іноді ріпа, а також ріпчаста цибуля.

Для бульйону на 4—6 порцій потрібно 1 цибулину (50 г), 2 морквини (100 г), 1 корінь петрушки (75 г), 1/3 кореня селери (25 г). Доброго смаку надає пучок зелені петрушки та селери, який, як правило, варять одночасно з коренями.

Корені для бульйонів обчищають, миють. Коли з бульйону знято піну, корені нарізають і кладуть у бульйон, причому частину коренів розрізають уздовж навпіл. Розрізом корені кладуть на чисту плиту або сковороду без жиру, щоб вони добре підрум'янились, але не підгоріли. Підсмажені в такий спосіб корені надають бульйону приємного смаку і золотистого забарвлення. До підсмажених коренів (моркви, петрушки, селери) та цибулі добре додати дві скибочки ріпи.

Найсоковитіша і найароматніша морква з напівдовгими коренеплодами. З неї рекомендується готувати салати, віджимати сік.

Кращими сортами буряків вважають ті, у яких темна шкірочка і округлий або плоский коренеплід.

Червоні столові буряки слід варити необчищеними, а цукрові — обчищеними, бо в останньому випадку шкірочка надає гіркого присмаку.

Найсмачніша редиска — рожево-червона з білим кінчиком.

Біла редька конічної форми набагато гостріша на смак порівняно з круглою чорною.

Салат з редьки буде смачніший, якщо заправити його ріпчастою цибулею, злегка підсмаженою на олії.

Щоб приготувати смачний хрін, треба вибирати відрізки кореня завдовжки 20—25 см і завтовшки 2—3 см. Поверхня його має бути рівна і світла, а м'якоть біла.

Корені хріну швидко висихають. Якщо вони зів'яли, їх треба занурити на 4—6 год у холодну воду і тільки потім обчищати.

Щоб тертий хрін не потемнів, його оббризкують лимонним соком або оцтом і перемішують.

Коренеплоди під час варіння повинні бути вкриті водою не більш як на 1 см.

Морква з довгими коренеплодами потребує тривалішої теплової обробки. Тому таку моркву краще тушкувати або використовувати для приготування запіканок, котлет та пудингів.

Від тривалого варіння і тушкування буряки з темно-червоних стають буро-жовтими. Оцет, кислий квас або лимонна кислота, додані у воду, зберігають початкове забарвлення буряків.

Буряки треба обчищати незадовго до теплової обробки, оскільки вони швидко темніють.

Буряковий відвар добре використовувати для приготування борщів та супів, квасу, оцту.

Страви із цибулевих овочів

Ріпчаста цибуля та часник мають велике значення в харчуванні людини. Вони сприяють збудженню апетиту, поліпшують травлення і засвоюваність їжі організмом. Ці культури широко використовують у свіжому, вареному, смаженому та консервованому вигляді. Ріпчаста цибуля — незамінна приправа для м'ясних, рибних та овочевих страв.

Цибуля і часник мають сильні бактерицидні властивості завдяки вмісту в них рослинних антибіотиків — фітонцидів.

Хімічний склад цибулі досить різноманітний. У цибулинах містяться 1,7 % білків, 9,5 % вуглеводів, у тому числі глюкоза, фруктоза, сахароза, мальтоза, клітковина та інулін. До складу цибулі входять ферменти, фітонциди, вітаміни та ін. Цибуля — багатий постачальник мікро- та макроелементів. Ефірне масло цибулі зумовлює її запах і гострий смак.

Зелену цибулю можна вирощувати з пророслої ріпчастої в кожному домі на підвіконні у будь-яку пору року. Рідко яка господарка викине пророслу цибулину. Вона поставить її у склянку з водою або посадить у горщик із землею і виростить зелене пір'я. У такий спосіб можна збагачувати свій стіл цією цінною вітамінною продукцією.

У раціоні харчування дуже важливо мати цей продукт, особливо напровесні — у період вітамінної недостатності, коли організм людини дуже потребує всіх тих речовин, що містяться у цибулі.

Зелень цибулі поліпшує смакові якості страв, сприяє виділенню шлункового соку і кращому перетравленню і засвоєнню їжі. Зелень цибулі застосовують дуже широко. Майже жодна кухня не обходиться без неї. Це незамінна приправа до м'ясних, овочевих та рибних страв. Будь-яка страва, приправлена й оформлена свіжою зеленню цибулі, петрушки, кропу та селери, при самому тільки погляді на неї збуджує апетит.

Часник за своїм хімічним складом — також надзвичайно цінна рослина. Порівняно з цибулею часник містить менше вологи (від 58 до 65 %, тимчасом як ріпчаста цибуля — 82—90 %) і значно більше білка та безазотистих екстрактивних речовин.

Цибулини часнику у середньому містять (у розрахунку на сиру речовину): сухої речовини — 35—42 %, сирого білка — 6—7,9 %, цукрів — 15—28 %, аскорбінової кислоти — 7—25 мг на 100 г, зольних елементів — 0,84—1,44 %.

Часник містить значно більше від багатьох інших овочів сирого білка (6,5 %), у ньому міститься: цукрів — 3,29 %, крохмалю — 2, клітковини — 0,8 і золи — 1,5 %. До його складу входять ферменти, органічні кислоти (лимонна, щавлева, яблучна), вітаміни — тіамін, рибофлавін, ніацин та аскорбінова кислота, а також каротин. Він багатий на мікро- та макроелементи, особливо солі калію і фосфору (відповідно 260 і 140 мг на 100 г). У часнику містяться такі мікроелементи, як магній, залізо, цинк, марганець, йод, бор, мідь, молібден, кобальт та ін. Найважливіша речовина часнику — ефірне масло (0,005—0,10 %).

Великого поширення часник набув завдяки вмісту в ньому фітонцидів, яким властива бактеро-

статична та бактерицидна дія, а також великої кількості азотистих речовин та глюкозидів, які збуджують апетит і сприяють кращому травленню та засвоєнню їжі організмом людини.

Часник знаходить найрізноманітніше застосування і в кулінарії. Його широко використовують в їжу у сирому вигляді і як приправу для багатьох страв: м'ясних, овочевих, грибних, яєчних, у супах, салатах та других стравах.

САЛАТИ І ЗАКУСКИ

Салат з ріпчастої цибулі з морквою. Обчищену й помиту цибулю нарізають тоненькими скибочками, ошпарюють окропом 1—2 рази, щоб вона пом'якшала, позбулася гіркоти, набула приємного смаку. До цибулі додають дрібно натерту моркву, нарізані варені круто яйця, заправляють олією, майонезом або сметаною та сіллю.

Ріпчаста цибуля — 120 г, морква — 200 г, олія — 60 г, яйця — 2 шт., майонез або сметана — 40 г, сіль.

Салат з ріпчастої цибулі з яблуками та сиром. Чисту цибулю нарізають тоненькими півкільцями, складають у друшляк, ошпарюють окропом, а потім обливають холодною водою. Після цього цибулю старанно віджимають, кладуть на блюдо і поливають невеликою кількістю майонезу. Зверху укладають шарами дрібно посічені варені круто яйця, тертий твердий сир та терті яблука, поливаючи кожний шар продуктів майонезом. Краї салату рівняють і прикрашають зеленню.

Ріпчаста цибуля — 100 г, майонез — 200 г, яблука — 200 г, яйця — 2 шт., твердий сир — 60 г, зелень — 14 г, сіль.

Салат з ріпчастої цибулі із сметаною. Нарізану кільцями чисту цибулю заливають сметаною, приправляють сіллю, цукром та перцем і дають постояти протягом 30 хв. Подають з вареною картоплею.

Ріпчаста цибуля — 220 г, сметана — 200 г, цукор — 20 г, чорний мелений перець, сіль.

Салат з ріпчастої цибулі з майонезом. Чисту цибулю нарізають соломкою, миють холодною водою і ошпарюють окропом. Потім змішують з майонезом, вареними круто яйцями і укладають у салатницю, посипавши посіченою зеленню.

Ріпчаста цибуля — 150 г, майонез — 120 г, яйця — 3 шт., зелень петрушки, кропу — 30 г, сіль.

Цибульний паштет з яблуками. Чисту цибулю дрібно нарізають, яблука труть на тертці з великими отворами, додають розім'яті виделкою варені круто яйця, все перемішують, солять, заправляють сметаною і намазують на хліб з маслом.

Ріпчаста цибуля — 160 г, яблука кислих сортів — 180 г, яйця — 2 шт., сметана — 125 г, сіль.

Салат із зеленої цибулі, часнику та помідорів. Цибулю та часник миють, дрібно нарізають, солять і залишають на 1 год. Сік, що виділився, зливають, додають нарізані скибочками помідори, заправляють на смак оцтом, сіллю, додають олію, перемішують і подають на стіл.

Зелена цибуля — 250 г, часник — 250 г, у тому числі листків часнику — 125 г, помідори — 200 г, олія — 30 г, оцет, сіль.

Салат із зеленої цибулі та селери. Чисту цибулю нарізають кусочками завдовжки 1 см, корінь селери труть на тертці з великими отворами, додають олію, сік лимона, спеції, заливають невеликою кількістю води і тушкують до готовності. Охолоджують і подають з білим хлібом.

Зелена цибуля — 500 г, корінь селери — 50 г, олія — 40 г, лимонний сік — 30 г, лавровий лист — 6 шт., чорний перець горошком, коріандр, сіль.

Салат із зеленої цибулі із сметаною. Обчищену і помиту зелену цибулю нарізають, солять, додають сметану й перемішують. Зверху масу посипають подрібненими

вареними круто яйцями та зеленню кропу.

Зелена цибуля — 450 г, сметана — 60 г, яйця — 2 шт., зелень кропу — 15 г, сіль.

Салат із зеленої цибулі з кисломолочним сиром. Підготовлену зелену цибулю миють, дрібно нарізають і змішують з кисломолочним сиром, укладають у салатницю і посипають січеним кропом.

Зелена цибуля — 200 г, кисломолочний сир — 200 г, зелень кропу — 30 г, сіль.

Салат із зеленої цибулі, сиру та яєць. Сир і варені круто яйця нарізають кубиками, перемішують з нарізаною цибулею і потовченим з сіллю часником. Масу заливають майонезом і дають постояти на холоді протягом 30 хв, після чого подають на стіл.

Зелена цибуля — 100 г, твердий сир — 400 г, яйця — 6 шт., часник — 2 великих зубки, майонез — 100 г, сіль.

Салат із зеленої цибулі з яйцями. Чисту цибулю нарізають, солять, заправляють сметаною і перемішують. Салат укладають у салатницю гіркою і прикрашають часточками або кружечками варених круто яєць, зверху посипають зеленню.

Зелена цибуля — 300 г, яйця — 2 шт., сметана — 90 г, зелень — 30 г, сіль.

Салат з цибулі-порею. Обчищені стебла цибулі миють під струминою холодної води, нарізають кусочками завдовжки 3—4 см і варять у підсоленій воді. Олію, лимонний сік або оцет, нарізану зелень петрушки та чорний мелений перець змішують, заливають двома столовими ложками цибульного відвару і цією сумішшю заправляють зварену цибулю.

Цибуля-порей — 100 г, олія — 30 г, лимонний сік або 3%-ний оцет — 30 г, зелень петрушки — 30 г, чорний мелений перець, сіль.

Салат з цибулі-порею з яблуками. Чисту цибулю тонко нарізають упоперек. Помите без серцевини яблуко нарізають соломкою або труть на тертці з великими отворами, змішують з цибулею, заправляють майонезом, сіллю, цукром та лимонним соком. Подають до картопляних котлет, запіканок, смаженого м'яса, риби.

Салат можна приготувати, замінивши яблука солоними огірками або свіжими помідорами.

Цибуля-порей — 250 г, яблука — 180 г, майонез — 75 г, цукор — 20 г, сік 1 лимона, сіль.

Салат з цибулі-порею з кисломолочним сиром. Добре помиту цибулю нарізають і заливають сумішшю з томату-пюре, олії, кисломолочного сиру, кефіру, солі та цукру.

Цибуля-порей — 250 г, кисломолочний сир — 150 г, томат-пюре — 40 г, олія — 50 г, кефір — 60 г, цукор, сіль.

Цибуля-порей з гранатами. Обчищену й помиту цибулю-порей кладуть в окріп і варять до готовності, після чого відкидають на друшляк і охолоджують. Потім дрібно січуть. Обчищені часник та стручковий перець і ядра волоських горіхів товчуть з сіллю і розводять гранатовим соком на смак. До цієї маси додають цибулю, укладають на тарілку і посипають зернами граната.

Цибуля-порей — 500 г, ядра волоських горіхів — 0,5 склянки, часник — 2 зубки, стручковий перець — 2 шт., зерна граната — 0,5 склянки, гранатовий сік, сіль.

Ікра з часнику та хліба. Чистий часник розтирають із сіллю, додають подрібнені ядра волоських горіхів і знову розтирають. Замочені у воді скибочки пшеничного хліба віджимають і змішують з часниково-горіховою масою, яку збивають дерев'яною ложкою, поступово підливаючи олію, до утворення пюре і приправляють лимонним соком. Ікру викладають у салатницю і прикрашають маслинами.

Часник — 90 г, пшеничний хліб — 200 г, ядра волоських горіхів — 20 шт., олія — 50 г, лимонний сік — 15 г, маслини — 10 шт., сіль.

Паштет з бринзи з часником та горіхами. Бринзу, часник, вершкове масло, ядра горіхів пропускають через м'ясорубку і змішують. Подають паштет у холодному вигляді, попередньо прикрасивши нарізаною зеленню петрушки або кропу.

Часник — 70 г, бринза — 400 г, вершкове масло — 200 г, ядра волоських горіхів — 20 г, зелень петрушки або кропу — 30 г.

Часникове масло. Обчищені і помиті зубки часнику ошпарюють окропом, обсушують і товчуть у ступці, після чого додають масло і протирають крізь сито.

Часник — 200 г, вершкове масло — 250 г, сіль.

Часникове масло з васильками та сиром. Чистий часник розтирають у ступці із зеленню васильків. Додають масло та твердий тертий сир і розмішують до однорідної маси. Подають як приправу до рибних страв та макаронів.

Часник — 200 г, вершкове масло — 250 г, васильки — 10 зелених листків, твердий тертий сир — 60 г, сіль.

ПЕРШІ СТРАВИ

Цибульний суп із сухариками. Обчищену й помиту цибулю тонко нарізають, промивають, обсушують у серветці і підсмажують у маслі до світло-золотистого кольору. Поступово вливають кип'ячену воду, солять, посипають перцем і кип'ятять при слабкому нагріванні до готовності. У масу вливають попередньо збиті жовтки, все перемішують, намагаючись, щоб жовтки не заварились. Перед подаванням суп засипають білими сухариками, підсмаженими у маслі або подають їх окремо.

Цибуля — 500 г, вершкове масло — 100 г, сухарі — 100 г, жовтки — 5 шт., вода — 1,5 л, перець, сіль.

Цибульний суп по-кіровському. Спочатку готують кістковий бульйон. Черствий хліб нарізають кубиками і обсмажують на маргарині. Ріпчасту цибулю дрібно січуть, пасерують до напівготовності і змішують з обсмаженим хлібом. Заливають киплячим бульйоном і варять протягом 1—2 хв. У такий суп можна додати 2—3 столові ложки тертого сиру.

Ріпчаста цибуля — 150 г, пшеничний хліб — 150 г, кістки — 200 г, маргарин — 50 г, сіль.

Цибульний суп по-селянському. Обчищену й помиту цибулю нарізають і тушкують у маслі на слабкому вогні, не даючи зарум'янитись. Всипають борошно, перемішують, розводять бульйоном і дають прокипіти. Заправляють молоком, вершками, перцем, солять. Скибочки булки, підсушені у духовці, змочуть у суміші тертого сиру з жовтками, кладуть їх у супову миску, заливають гарячим супом і дають постояти 3—4 хв. Потім подають на стіл.

Ріпчаста цибуля — 200 г, вершкове масло або маргарин — 20 г, кукурудзяне борошно — 20 г, курячий або яловичий бульйон — 400 г, молоко — 250 г, вершки — 100 г, твердий тертий сир — 40 г, булка — 100 г, жовток — 1 шт., чорний мелений перець, сіль.

Цибульний суп по-бельгійському. Чисту цибулю нарізають тоненькими кільцями і разом з борошном обсмажують на олії. Додають сіль, перець, бульйон і варять на сильному вогні. Подають суп у бульйонних чашках, посипавши тертим сиром.

Ріпчаста цибуля — 500 г, олія — 30 г, м'ясний бульйон — 1500 г, твердий тертий сир — 100 г, чорний мелений перець, сіль.

Суп з цибулі-порею. Із зелених частин обчищеної і помитої цибулі-порею варять бульйон, додають у нього обчищену і нарізану часточками картоплю. Коли картопля буде готова, її розминають, заправляють суп розведеною борошняною пасеровкою, солять і варять протягом 20 хв. Потім додають пасеровані і припущені до готовності дрібно нарізані білі частини цибулі-порею, дають супу покипіти і заправляють льезоном. Перед по-

даванням на стіл суп посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки.

Цибуля-порей — 120 г, картопля — 240 г, жир — 20 г, борошно — 10 г, молоко — 40 г, жовтки — 1 шт., екстракт коренів — 4 г, зелень петрушки — 10 г, сіль.

Часниковий суп. Нарізану часточками обчищену й помиту картоплю варять у підсоленій воді, потім протирають і розводять картопляним відваром. У протерту масу вводять розтертий із сіллю часник і кип'ятять. Перед подаванням суп заправляють льєзоном, салом або маслом, всипають прянощі та зелень. До супу подають грінки з житнього хліба.

Картопля 160 г, часник 3 зубки, свиняче сало або вершкове масло — 50 г, молоко — 40 г, жовток — 1 шт., екстракт коренів — 2 г, зелень петрушки та кропу — 10 г, вода 1,5 л, грінки з житнього хліба — 40 г, сіль.

Суп-пюре з часником. Дрібно нарізаний чистий часник смажать у каструлі на гусячому салі до м'якості, не даючи підрум'янитися. Вливають бульйон або воду, всипають подрібнений мускатний горіх, перець, сіль, доводять до кипіння і варять протягом 15 хв. Бульйон проціджують, кладуть у нього протертий крізь сито часник, Жовтки збивають з маслиновою олією і вливають тоненькою струминкою, безперервно перемішуючи, трохи гарячого бульйону. Цю яєчну масу виливають у бульйон, розмішують і прогрівають, не доводячи до кипіння. Перед подаванням у тарілку кладуть тоненькі скибочки хліба, накриті засмаженим на сковороді білком, і заливають супом.

Часник — 40 г, гусяче сало — 40 г, бульйон або вода — 1,4 л, мускатний горіх — 2 г, чорний мелений перець — 2 г, яйця — 1 шт., маслинова олія — 50 г, пшеничний хліб — 80 г, сіль.

ДРУГІ СТРАВИ

Цибуля-порей з вершковим маслом. Чисту цибулю-порей без зелених листків нарізають на куски завдовжки 6—8 см і варять у злегка підсоленій воді. Відвар зливають, а цибулю кладуть на підігріте блюдо і поливають розтопленим маслом.

Цибуля-порей — 9 стеблин, вершкове масло — 90 г, сіль.

Цибуля-порей у білому соусі. Обчищену і помиту цибулю-порей нарізають на куски завдовжки 2—3 см і варять у підсоленій воді. Борошно обсмажують з маргарином до легкого пожовтіння, розводять гарячим цибульним відваром, посипають перцем і цією сумішшю заливають цибулю.

Цибуля-порей — 750 г, борошно — 40 г, маргарин — 40 г, червоний мелений перець, сіль.

Цибульне пюре по-французькому. Обчищені цибулю та картоплю варять у підсоленій воді до напівготовності. Воду зливають, овочі добре розминають, додають масло, жовтки та сіль, розводять гарячим молоком і старанно збивають виделкою. Подають пюре до рибних або м'ясних страв.

Ріпчаста цибуля — 500 г, картопля — 400 г, молоко — 250 г, жовтки — 2 шт., вершкове масло — 50 г, сіль.

Ріпчаста цибуля, тушкована з помідорами. Нарізану чисту цибулю злегка обсмажують з жиром, додають обчищені і нарізані помідори, знову смажать, після чого, перемішуючи, додають борошно, а потім кисле молоко. Всипають цукор, перець, сіль і доводять до кипіння. Тушкована цибуля — добрий гарнір до м'яса, птиці та картоплі.

Ріпчаста цибуля — 500 г, помідори — 250 г, вершкове масло або олія — 50 г, кисле молоко — 60 г, борошно — 10 г, цукор, мелений перець, сіль.

Ріпчаста цибуля, тушкована з кмином. Нарізану кільцями чисту цибулю злегка обсмажують у жирі, всипають кмин, солять,

додають трохи води і тушкують до готовності. Перед подаванням посипають зеленню кропу або петрушки.

Ріпчаста цибуля — 750 г, вершкове масло або сало-шпик — 50 г, кмин — 10 г, зелень кропу або петрушки — 50 г, вода — 250 г, сіль.

Ріпчаста цибуля, тушкована з яйцями та сиром. Обчищену і помиту цибулю нарізають кільцями, солять і тушкують з маслом або смальцем, зрідка перемішуючи, до готовності. Після цього кладуть її рівним шаром на змащену жиром і посипану сухарями сковороду. Поливають сметаною, змішаною з сирими яйцями, посипають тертим сиром і дають підрум'янитись у духовці.

Ріпчаста цибуля — 500 г, вершкове масло або смалець — 70 г, сметана — 125 г, яйця — 3 шт., твердий тертий сир — 50 г, мелені сухарі — 20 г, сіль.

Смажена ріпчаста цибуля. Обчищену і помиту цибулю нарізають кільцями, посипають борошном і смажать у сильно розігрітому жирі дотй, поки вона не набуде приємного золотистого кольору. Подають цибулю гарячою як гарнір до смаженого м'яса, риби, картопляного пюре та інших страв.

Ріпчаста цибуля — 500 г, пшеничне борошно — 40 г, жир — 100 г, сіль.

Цибуля, смажена у тісті. Готують тісто як для млинчиків. Обчищену і помиту цибулю нарізають кружечками завтовшки 4—5 мм, змочують їх у тісті і смажать у розігрітому жирі. Подають як самостійну страву з томатним соусом або до м'ясних страв.

Ріпчаста цибуля — 230 г, сметана — 40 г, яйця — 1 шт., жир — 30 г, цукор — 4 г, томатний соус — 100 г, сіль.

Пиріжки з прісного тіста з цибульною начинкою. На дошку сіють борошно, роблять у ньому заглибину, в яку вливають сметану, масло, збиті яйця, всипають сіль та цукор. Замішують тісто. Скатавши з нього кулю, кладуть її на тарілку, покривають рушником і ставлять у холодне місце на 30—40 хв.

Готують начинку. 1-й варіант. Обчищену картоплю варять, обсушують, пропускають разом з бринзою через м'ясорубку, додають пасеровану цибулю, перець та сіль. 2-й варіант. Зелену цибулю миють, нарізають, злегка обсмажують на маслі і змішують з посіченими вареними круто яйцями, перцем та сіллю. Замість масла можна використати кисломолочний сир.

Тісто розкачують у пласт завтовшки 0,5 см, вирізають кружечки склянкою або спеціальною виїмкою, обмазують їх збитим яйцем, кладуть на середину кожного начинку і формують пиріжки різної форми. Їх укладають на лист на невеликій відстані один від одного, обмазують збитим яйцем і випікають у духовці або смажать на сковороді.

Для тіста: *пшеничне борошно — 500 г, сметана — 250 г, яйця — 2 шт., цукор — 25 г, вершкове масло — 30 г, сіль;* для начинки: *1-й варіант: ріпчаста цибуля — 350 г, картопля — 200 г, бринза — 125 г, вершкове масло — 70 г, перець, сіль; 2-й варіант: зелена цибуля — 400 г, яйця — 4 шт., вершкове масло — 70 г.*

Картопляний пиріг з цибулею. Готують картопляне пюре з вершковим маслом та молоком. Половину його кладуть у змащену жиром форму, на нього — шар фаршу, а зверху знову шар пюре. Верх пирога обмазують яйцем і запікають у духовці до утворення хрусткої кірочки. Подають з будь-яким соусом.

Для фаршу смажену цибулю змішують з ліверною ковбасою, додають посічені варені круто яйця та перець.

Картопляне пюре з 1000 г картоплі, обсмажена цибуля — 250 г, ліверна ковбаса — 250 г, вершкове масло — 40 г, молоко — 70 г, яйця — 2 шт., будь-який соус, перець, сіль.

Вареники з сиром та цибулею. Спочатку готують начинку. Ріпчасту або зелену цибулю нарізають, солять, товчуть, змішують з кисломолочним сиром та сирими яйцями. Потім замішують прісне тісто як для лапші. Роблять з нього невеличкі коржики або розкачують його у пласт і вирізують кружечки склянкою. На кожний кружечок (коржик) кладуть начинку і защипують. Варять у киплячій підсоленій воді, перемішуючи. Перед подаванням поливають розтопленим маслом або сметаною.

Ріпчаста або зелена цибуля — 200 г, кисломолочний сир — 250 г, яйця — 3 шт., вершкове масло — 50 г або сметана — 75 г, сіль.

Пиріжки з цибулею, рисом та яйцями. Для приготування начинки рис варять протягом 5 хв, відкидають на друшляк, викладають у блюдо і змішують з дрібно нарізаними вареними круто яйцями, потовченою зеленою цибулею з сіллю, поливають розтопленим маслом і знову перемішують. З прісного тіста роблять кружечки, укладають на них начинку, защипують і залишають у теплому місці на 30 хв. Зверху пиріжки змащують маслом і випікають їх у духовці або смажать на сковороді в жирі. Потім їх складають у велике блюдо або каструлю, закривають кришкою і дають постояти кілька хвилин.

Зелена цибуля — 500 г, рис — 200 г, яйця — 10 шт., масло — 40 г, сіль.

Ріпчаста цибуля, запечена з бринзою. Обчищену і помиту цибулю нарізають кільцями і тушкують на невеликому вогні з жиром до золотистого кольору. Охолоджують, додають бринзу, подрібнені сухарі, перець, сіль і все старанно перемішують. Масу викладають у змащену маслом форму, заливають зверху яйцями, збитими з молоком, і запікають у духовці до утворення рум'яної кірочки.

Ріпчаста цибуля — 500 г, жир — 80 г, подрібнена бринза — 250 г, яйця — 3 шт., мелені пшеничні сухарі — 30 г, молоко — 375 г, масло — 20 г, чорний мелений перець, сіль.

Запіканка із зеленої цибулі з помідорами, яйцями та бринзою. Обчищену і помиту цибулю нарізають кусочками завдовжки 2 см і тушкують у маслі. Додають нарізані помідори, варений рис, бринзу, воду і трохи масла, перемішують і укладають на лист, який ставлять у духовку і залишають там доти, поки рис на вбере всю воду. Потім цю масу заливають льезоном і запікають до готовності. Подають теплою або охолодженою до кімнатної температури.

Зелена цибуля — 500 г, вершкове масло — 50 г, помідори — 250 г, варений рис — 0,25 склянки, терта бринза — 125 г, молоко — 125 г, яйця — 2 шт., вода — 80 г, сіль.

Цибуля-порей запечена. Чисту цибулю-порей нарізають і тушкують до готовності у трохи підсоленій воді, відкидають на друшляк і укладають у вогнетривку форму. Яйця, молоко, борошно та прянощі розтирають і цією сумішшю заливають цибулю. Запікають у гарячій духовці. Подають до несолодких оладок, намазаних томатом-пюре.

Цибуля-порей — 750 г, вода — 125 г, яйця — 2 шт., молоко — 125 г, борошно — 30 г, мускатний горіх — 2 г, томат-пюре — 100 г, сіль.

Мусака з цибулі-порею по-болгарському. Стебла цибулі-порею чистять і смажать до м'якості. Готують картопляне пюре. На змащений топленим маслом або олією лист укладають половину пюре, зверху рівним шаром цибулю, посипають перцем і накривають рештою пюре. Зверху все посипають тертим сиром, поливають розтопленим маслом і льезоном. Запікають у духовці до готовності.

Цибуля-порей — 400 г, картопля — 700 г, топлене масло або олія — 85 г, яйця — 3 шт., твердий сир — 100 г, молоко — 375 г, чорний мелений перець, сіль.

Фарширована цибуля по-італійському. Шинку дрібно січуть,

змішують з розмоченою булкою. Січуть цибулю, вийняту із середини цибулин, підготовлених для фарширування, змішують її з посіченим вареним круто яйцем, подрібненою зеленню петрушки та тертим сиром, додають фарш з шинки та булки, сіль і перець. Утвореним фаршем наповнюють підготовлені цибулини, викладають їх у змащену маслом каструлю. Масло і цукор підрум'янюють, додають м'ясний бульйон і цю суміш виливають на фаршировану цибулю, після чого каструлю ставлять на вогонь і тушкують 40 хв.

Ріпчаста цибуля — 240 г, шинка — 50 г, булка — 100 г, яйця — 1 шт., тертий твердий сир — 30 г, зелень петрушки — 30 г, вершковий маргарин — 40 г, цукор — 25 г, м'ясний бульйон — 125 г, перець, сіль.

Цибуля, фарширована часником, по-румунському. Цибулю і часник ошпарюють, з цибулин видаляють серцевину і товчуть її з часником у ступці, додавши сіль, перець та олію. Цією сумішшю наповнюють підготовлені цибулини, кладуть їх на лист, змащений олією, посипають подрібненими сухарями і ставлять у духовку.

Ріпчаста цибуля — 500 г, часник — 50 г, олія — 75 г, сухарі — 30 г, перець, сіль.

Маринована цибуля. Цибулю нарізають кільцями, ошпарюють окропом, щоб знищити гіркоту, і заливають маринадом. Через 2—3 год салат готовий.

Для приготування маринаду перелічені в рецептурі компоненти варять протягом 15—20 хв. Наприкінці варіння заправляють цукром та сіллю.

Ріпчаста цибуля — 250 г; для 1000 г маринаду: вода — 500 г, оцет 3%-ний — 500 г, лавровий лист, гвоздика, кориця, чорний перець горошком, цукор, сіль.

Маринована цибуля з ізюмом. Цибулинки завбільшки з волоський горіх обчищають, кладуть у каструлю, додають ізюм, сіль, мелений імбир, цукор, вливають вино та оцет, накривають кришкою і тушкують при слабкому кипінні протягом 30 хв. Охолоджену цибулю кладуть на салатні листки і подають до столу.

Ріпчаста цибуля — 400 г, ізюм — 35 г, імбир — 3 г, цукор — 25 г, винний оцет — 30 г, біле вино — 125 г, сіль.

Квасоля в бобах з оцтом та часником. Обчищені боби квасолі нарізають соломкою і варять у підсоленій воді, потім відкидають на сито і охолоджують. Укладають у салатницю, посипають зеленню кропу. Товчений часник та оцет подають окремо.

Квасоля в бобах — 500 г, часник — 35 г, оцет 3%-ний — 80 г, кріп — 50 г, сіль.

Маринований часник. Обчищений часник миють у холодній текучій воді, дають їй стекти, укладають у чисті стерилізовані банки і заливають маринадною заливкою. На дно банки заздалегідь кладуть лавровий лист, кілька горошинок перцю. На банку місткістю 1 л потрібно 620 г часнику. Залиті маринадною заливкою банки стерилізують і закатують.

Для приготування маринадної заливки у киплячу воду всипають сіль та цукор і кип'ятять протягом 5 хв. Потім додають оцет і перемішують.

Часник — 620 г, вода — 200 г, сіль — 60 г, цукор — 90 г, оцет 9%-ний — 225 г, лавровий лист — 3 шт., перець горошком — 10 шт., гвоздика (за бажанням) — 3 шт., сіль.

МАЛЕНЬКІ СЕКРЕТИ КУЛІНАРА

Цибулю і часник краще зберігати у вінках у прохолодному сухому приміщенні, попередньо добре просушивши.

Щоб страва набула часникового запаху, посуд можна натерти часником.

Ріпчасту цибулю поділяють на гостру, напівгостру і солодку, причому цікаво, що найменше цукру містить солодка цибуля, а найбіль-

ше — гостра. На ефірні масла багатші найгостріші сорти цибулі. Її додають у смаженому вигляді до м'ясних та рибних перших і других страв. Для салатів краще використовувати солодкі сорти, бо вони значно соковитіші.

Якщо потрібно розморозити цибулю, її на 3 год кладуть у холодну воду. Можна споживати і замерзлу цибулю — смакові якості її зберігаються.

Щоб різана цибуля не пекла очі і не викликала сліз, ніж треба змочувати холодною водою.

Щоб зменшити гіркоту ріпчастої цибулі, яку подають на гарнір, в неї додають оцет. Можна також ошпарити цибулю окропом, а після цього заправити оцтом на смак.

Нарізану цибулю два-три рази промивають текучою водою, щоб послабити її гіркоту.

Половинка цибулини залишиться свіжою, якщо покласти її зрізом на тарілочку, посипану сіллю.

Мариновану ріпчасту цибулю використовують для вінегретів, на гарнір до оселедця, до холодної вареної риби та м'яса. Вона м'якша, соковитіша і не така гостра, як свіжа.

Щоб цибуля під час смаження набула золотистого кольору і не підгоріла, її панірують у пшеничному борошні.

Цибулю та корені під час тушкування укладають шаром не більш як 4 см.

Зелену цибулю слід зберігати в холодильнику немитою.

Відваром з лусочок цибулі підфарбовують бульйони. Це підвищує їх поживність, збагачує вітамінами і поліпшує зовнішній вигляд.

Скибочка ріпчастої цибулі, покладена у холодильник, допомагає знищити всі неприємні запахи.

Ріпчаста цибуля поліпшує смак їжі і сприяє кращому її засвоєнню.

Страви з плодових овочів

До плодових овочів належать томатні — помідори (томати), баклажани та перці і гарбузові — огірки, гарбузи, кабачки, патисони, а також кавуни та дині (які розглянуто в окремому розділі).

Плодові овочі широко використовують в кулінарії у свіжому та переробленому вигляді, а також у консервному виробництві.

Помідори, або томати, широко використовуються в нашому раціоні. Свою популяриість вони завоювали насамперед тим, що в них містяться вітаміни, мінеральні речовини, білки — до 0,6 %, вуглеводи — 4,2 % та органічні кислоти — 0,5 %.

З цукрів у помідорах переважає глюкоза. Вміст цукрів у плодах збільшується в міру їх достигання. З органічних кислот переважають яблучна та лимонна, а щавлевої кислоти в помідорах міститься мізерна кількість.

Найцінніше в помідорах, звичайно,— вітаміни. В них особливо багато каротину, вітамінів групи В, а аскорбінової кислоти не менше, як в лимонах та апельсинах. Є в цих плодах також вітаміни Р та К. Вміст каротину та аскорбінової кислоти підвищується із ступенем стиглості помідорів.

За вмістом каротину (провітаміну А) 200 г помідорів прирівнюють до 100 г моркви. Оскільки цей провітамін добре депонується і відкладається в запас на 6—8 місяців, систематичне споживання помідорів під час їх сезону створює в організмі запас каротину на зимово-весняний період.

Багатий і мінеральний склад помідорів. У деяких сортах налічується понад 20 хімічних елементів. Багато в цих плодах солей калію, є солі фосфору та заліза.

Невисока калорійність помідорів (20 ккал на 100 г), ніжна клітковина і, звичайно ж, чудові смакові якості зумовлюють широту їх споживання.

Для приготування страв слід використовувати стиглі плоди. Буро-зелені плоди в 2—3 рази бідніші на вітаміни та цукри. Цінною властивістю помідорів є їх здатність достигати в процесі зберігання.

Сорти помідорів розрізняються за часом достигання (ранні, середньо- та пізньостиглі); формою; масою плодів; забарвленням; характером поверхні та м'якоті; лежкістю, а також смаковими та технологічними властивостями. Найціннішими вважаються гладенькі дрібнокамерні плоди з невеликою кількістю насіння масою 60—100 г. Дрібні плоди найчастіше використовують для консервування цілими.

Баклажани вирощують у південних районах країни. Плоди вкриті шкірочкою від світло-лілового до темно-фіолетового кольору, під якою знаходиться товстий шар м'якоті і камери з насінням. В їжу вживають 30—40-денні плоди в технічній стадії стиглості для приготування різних смажених, запечених та фаршированих страв, а також виробництва консервів — баклажанної ікри. Баклажани містять помірну кількість цукру, білка, клітковини, пектину, мінеральних солей, особливо фосфору, заліза, кальцію, а також вітамінів та органічних кислот. Баклажани мають лікувальне значення — сприяють зниженню вмісту холестерину в крові. У нестиглих плодах міститься 0,8—3,7 % крох-

малю, який в процесі достигання переходить у цукор. Баклажани містять невелику кількість соланіну, і тому в них відчувається гіркуватий присмак.

Плоди мають кулясту, яйцеподібну або циліндричну форму. Розрізняються за кольором, формою, забарвленням та строками достигання.

Перець стручковий буває солодкий і гострий (пекучий). Це теплолюбна рослина. Солодкий перець використовують для соління, маринування, сушіння, фарширування, приготування всіляких салатів з іншими овочами, других страв, маринадів.

Перець — одна з найцінніших овочевих культур з високими смаковими якостями. Особливо підвищеним попитом у покупців користуються плоди в біологічному ступені достигання, тобто червоний перець. Порівняно з плодами технічної стиглості він має більш привабливий вигляд і кращі харчосмакові якості, зумовлені хімічним складом.

Червоний солодкий перець містить: білків — 1,3 %, вуглеводів — 5,7, клітковини — 1,4, органічних кислот — 0,5 і мінеральних речовин — до 0,6 %. Перець дуже багатий на вітамін С (250 мг на 100 г продукту). Його заслужено вважають чемпіоном щодо вмісту вітаміну С серед овочів. Багато в ньому каротину, а також вітаміну Р (рутину), вітамінів групи В. Перець багатий на фосфор, ефірні масла. Оскільки під час кулінарної обробки вітамін С частково руйнується, солодкий перець корисно використовувати сирим.

Гострий перець в кулінарії використовують як приправу, а також під час соління та маринування овочів і плодів. Хімічний склад його різко відмітний від хімічного складу солодкого перцю. У гіркому перці набагато більше сухих речовин (9—20 % проти 7,9 % у солодкому), багато і вітаміну С. У 100 г деяких сортів гострого перцю міститься, мг%: вітаміну С — до 200—400, каротину — 10, ніацину — 25. Гострий смак перцю зумовлюється наявністю в ньому капсаїцину — глікозиду, вміст якого коливається в межах від 0,02 до 1 %. У солодкому перці цієї речовини майже немає.

Огірки ростуть у різних районах Радянського Союзу, починаючи з півдня і кінчаючи крайньою північчю. Їх вирощують у відкритому грунті, а в теплицях та парниках — протягом цілого року.

Плід огірка — несправжня ягода. В їжу використовують плоди із зеленим забарвленням або ледь пожовклими кінцями (зеленці), які мають щільну м'якоть і недорозвинене, без шкірочки, водянисте насіння. Вони характеризуються високим вмістом води (95 %) і малою кількістю поживних речовин, але приємним смаком і ароматом.

Використовують огірки у свіжому, квашеному і маринованому вигляді як смаковий продукт для збудження апетиту і кращого засвоєння їжі. Огірковий сік позитивно впливає на шкіру обличчя, містить ферменти, які сприяють найповнішому засвоєнню вітамінів групи В, а також лужні солі, які знижують кислотність шлункового соку, тому рекомендується людям з підвищеною шлунковою секрецією. Калію в огірках міститься стільки ж, скільки в капусті, цибулі, айві та грушах. Крім того, вони містять багато фосфору, магнію, заліза, а також мікроелементи — мідь, марганець, цинк та йод. Наприклад, заліза в огірках більше, ніж у суницях, винограді, чорній смородині. Огірки багаті на калій (до 150 мг на 100 г продукту), тому їх рекомендують людям з хворобами серця, судин та нирок.

Ніжна клітковина огірків відіграє важливу роль у підтриманні життєдіяльності нормальної кишкової мікрофлори і виведенні надміру холестерину.

У свіжих огірках міститься тартронова кислота, яка гальмує перетворення вуглеводів у жир.

З огірків у поєднанні з іншими продуктами можна приготувати різноманітні страви. Влітку до

меню щодня входять салати з огірків, помідорів, з огірків та посічених варених круто яєць, заправлені сметаною, майонезом та олією. А скільки оригінальних перших страв готують з огірками: солянки, холодні борщі, буряківники і, нарешті, знамениту російську окрошку на квасі.

Гарбуз — дієтичний продукт. Його застосовують у вареному, припущеному, тушкованому, смаженому і печеному вигляді. З нього готують смачні салати, супи, каші, начинки для пирогів та інші страви.

Використання цього овоча незаслужено обмежене, а тим часом в його плодовій якості міститься багато корисних речовин. Вона містить — 5—8 % цукрів, основними з яких є сахароза, фруктоза та глюкоза: 1 % білків, 0,6 % золи. Гарбуз особливо багатий на солі калію, кальцію, заліза та фосфору. Різноманітний і вітамінний склад його: тіамін, рибофлавін, ніацин, аскорбінова кислота (2—10 мг%) та каротин (0,6—12 мг%).

У м'якоті гарбуза небагато клітковини (1,2 %) і зовсім мало органічних кислот, а тому гарбуз надзвичайно корисно вживати особам, хворим на запальні недуги органів шлунково-кишечного тракту.

З насіння гарбуза виробляють гарбузову олію, оскільки воно містить до 45 % жиру і 26 % білка.

Калорійність гарбуза така ж, як і білоголовкової та цвітної капусти, ріпи, кабачків, червоного солодкого перцю, щавлю.

Гарбузу властива сечогінна дія, він рекомендується при захворюваннях серцево-судинної системи, нирок та сечового міхура. Пектинові речовини, що містяться в гарбузі, позитивно діють на процеси травлення, адсорбують і виводять з кишечника токсичні речовини. Пектини гарбуза певною мірою сприяють виведенню холестерину. Вони також мають бактерицидні властивості.

Кабачки та патисони — різновидність гарбуза. Своїми корисними якостями вони не поступаються перед помідорами. На відміну від голови родини — гарбуза — кабачки багатші на мінеральні солі та вітаміни, зокрема аскорбінову кислоту. За вмістом цього вітаміну вони випереджають абрикоси, персики, сливи, південні сорти яблук. Завдяки високому вмісту солей калію кабачки рекомендуються особам, хворим на набряки, ожиріння, цукровий діабет, а також серцево-судинні недуги.

Кабачки бідні на клітковину (0,34 %), а тому корисні у протертому і вареному вигляді при виразковій хворобі на стадії одужування, оскільки не подразнюють слизову оболонку шлунку.

Кабачки вживають недостиглими, поки не загрубіла шкірка. Їхні дієтичні властивості визначають головним чином сприятливе співвідношення солей калію і натрію (7 : 1), великий вміст рідини (92 %), невисокий вміст клітковини (у 4 рази менше, ніж в гарбузі) і мала калорійність (27 ккал на 100 г продукту).

Страви з кабачків мають сечогінні, протиалергічні та протианемічні властивості, а також сприяють кращій перистальтиці кишечника і випорожненню жовчного міхура. Пектинові речовини цих страв беруть участь у виведенні шкідливих речовин з організму, у тому числі надміру холестерину. Страви з кабачків корисні дорослим і дітям.

Патисони — за формою нагадують тарілку з зубцями. В їжу використовують 5—8-денні плоди світло-зеленого або біло-зеленого забарвлення, які мають ніжну тонку шкірочку і дрібне водянисте насіння. За смаком вони нагадують кабачки, але в них щільніша м'якоть.

Патисони містять до 4,3 % вуглеводів, 1,3 клітковини, 0,6 білків і 0,7 % мінеральних речовин, а також вітаміни C, B_1, B_2, PP. Калорійність їх невелика — 16 ккал на 100 г продукту.

Це також дієтичні овочі. З них готують холодні страви і закуски,

деякі заправні супи та супи-пюре, варені, припущені, смажені, тушковані, запечені другі страви та гарніри. Патисони консервують (звичайно маринують), використовуючи взимку як гарнір до холодних і гарячих страв, зокрема їх добре подавати до м'яса, риби, а також для вінегретів та салатів. Цілі дрібні патисони діаметром 25—40 мм вживають на гарнір; більшого розміру нарізають половинками або часточками; для вінегретів та салатів нарізають скибочками. Як і кабачки, ці овочі медики рекомендують при хворобах судин та серця, при набряках, подагрі.

Приготування більшості страв з плодових овочів потребують часу і кулінарної майстерності, але вони дуже смачні і корисні.

САЛАТИ І ЗАКУСКИ

Салат з помідорів та картоплі. Помиті свіжі помідори, цибулю, варену картоплю та варені круто яйця нарізають тоненькими кружечками, корінь селери — соломкою. Заправляють салатною заправкою.

Помідори — 200 г, картопля — 200 г, ріпчаста цибуля — 40 г, яйця — 3 шт., корінь селери — 100 г, салатна заправка — 50 г, олія, оцет, цукор, мелений перець, сіль.

Салат по-узбецькому. Помиті свіжі помідори нарізають тоненькими кружечками, цибулю — півкільцями, додають червоний мелений перець або нарізаний півкільцями гіркий стручковий перець і перемішують. Укладають у салатницю гіркою. Перед подаванням прикрашають дрібно нарізаною ріпчастою цибулею і віточками зелені.

Помідори — 600 г, ріпчаста цибуля — 150 г, червоний мелений перець — 0,5 г, зелень — 30 г, сіль.

Салат з помідорів з часником. Помиті свіжі помідори нарізають кружечками, цибулю — кільцями. Укладають у салатницю, поливають заправкою і посипають зеленню.

Помідори — 550 г, ріпчаста цибуля — 140 г; для заправки: *томатний сік — 45 г, оцет 3%-ний 30 г, олія — 15 г, цукор — 10 г, дрібно потовчений часник — 30 г, перець, сіль.*

Салат з помідорів та огірків. Блюдо для салату натирають часником. У нього кладуть шарами нарізані тоненькими скибочками помідори та огірки, пересипаючи їх дрібно посіченою цибулею. Кожний шар поливають соусом, який готують з олії, оцту, хріну, перцю та солі.

Помідори — 250 г, огірки — 250 г, ріпчаста цибуля — 140 г, олія — 25 г, оцет 3%-ний — 20 г, тертий хрін — 10 г, часник — 1 зубок.

Салат «Млинарський». Помиті свіжі помідори та огірки нарізають тоненькими кружечками, цибулю — кільцями. Цибулю солять, поливають невеликою кількістю олії і злегка перетирають. Перець нарізають соломкою, змішують з овочами, посипають зеленню петрушки та кропу і заливають салатною заправкою.

Помідори — 200 г, огірки — 100 г, ріпчаста цибуля — 40 г, солодкий стручковий перець — 100 г, зелень петрушки та кропу — 30 г, олія — 20 г, заправка — 50 г, сіль.

Салат андалузький. Помиті овочі тоненько нарізають, перемішують, солять і посипають перцем. Потім додають посічену зелень, поливають оцтом, олією і додають варені круто яйця.

Помідори — 250 г, огірки — 100 г, редька — 150 г, ріпчаста цибуля — 40 г, зелень петрушки та кропу — 30 г, оцет 3%-ний — 20 г, олія — 20 г, яйця — 2 шт., перець, сіль.

Салат з помідорів та баклажанів. Помиті баклажани запікають у духовці до м'якості так, щоб шкірочка не тріснула. Потім їх охолоджують, обчищають, січуть, змішують з нарізаними овочами, додають потовчений часник і заправляють олією, сіллю та перцем.

Помідори — 250 г, баклажани — 250 г, ріпчаста цибуля — 140 г, болгарський солодкий перець (краще зелений) — 40 г, часник — 2 зубки, олія — 34 г, чорний мелений перець, сіль.

Салат з помідорів та перцю. Кисломолочний сир розтирають з молоком та олією, додають томат-пюре, терту цибулю та цукор, розчинений у молоці. Усе добре розмішують і цією сумішшю заправляють нарізані і посолені помідори та перець.

Помідори — 200 г, солодкий болгарський перець — 100 г, кисломолочний сир — 30 г, томат-пюре — 60 г, молоко — 50 г, ріпчаста цибуля — 40 г, цукор — 20 г, олія — 10 г, сіль.

Салат з помідорів з яблуками. Помідори і обчищені без серцевини яблука нарізають тоненькими часточками. Укладають уперемішку в салатницю, поливають салатною заправкою, прикрашають листками зеленого салату і посипають дрібно нарізаною зеленню.

За бажанням у цей салат можна додати варену селеру, а оцет замінити лимонним соком.

Помідори — 320 г, яблука — 160 г, листки салату, салатна заправка.

Салат з помідорів з яблуками та цибулею. Свіжі помідори та яблука з видаленою серцевиною нарізають кружечками, цибулю — дрібно. Кладуть у салатницю, солять, посипають перцем, додають натертий часник, ізюм, мариновані овочі і все заливають оцтом, змішаним з цукром. Дають постояти протягом 1 год. Перед подаванням прикрашають зеленню петрушки. Подають як гарнір до м'ясних страв.

Помідори — 500 г, яблука — 175 г, ріпчаста цибуля — 100 г, ізюм — 50 г, мариновані овочі — 2 склянки, часник — 2—3 зубки, оцет, цукор, зелень петрушки, перець, сіль.

Салат з помідорів із зеленим горошком. Свіжі помідори нарізають кубиками, додають консервований зелений горошок без рідини, солять, змішують з майонезом, укладають у салатницю і прикрашають листками салату.

Помідори — 200 г, зелений консервований горошок — 120 г, майонез — 60 г, листки салату, сіль.

Салат «Фантазія». Свіжі помідори нарізають часточками у вигляді півмісяця і змішують з огірками, нарізаними кубиками. Додають тушковану зелену квасолю, нарізану кільцями цибулю-порей, фігурну лапшу, нарізаний кусочками оселедець, тертий хрін та посічену зелень. Приправляють олією.

Помідори — 200 г, солоні огірки — 50 г, квасоля — 100 г, цибуля-порей — 50 г, селера — 100 г, лапша — 100 г, копчений оселедець — 200 г, олія — 70 г, хрін, зелень.

Салат з помідорів з макаронами. Помідори нарізають тоненькими часточками, перець — соломкою, а яблука труть на тертці з дрібними отворами. Макарони варять у підсоленій воді, промивають окропом, відкидають на друшляк і ріжуть кусочками завдовжки 1—1,5 см. Усі продукти змішують, заливають майонезом, посипають тертим сиром, а зверху — дрібно нарізаною зеленню. Салат можна не солити.

Помідори — 400 г, макарони — 150 г, солодкий перець — 90 г, яблука — 80 г, зелень цибулі — 15 г, твердий тертий сир — 30 г, зелень петрушки та кропу — 15 г.

Салат з помідорів з яйцями. Свіжі помідори нарізають скибочками і кладуть гіркою на середину салатниці. Їх посипають у вигляді кільця дрібно нарізаною зеленню, а навкруги укладають нарізані кружечками варені круто яйця. Салат солять і заправляють олією.

Помідори — 300 г, яйця — 3 шт., олія — 50 г, зелень петрушки — 30 г, сіль.

Салат з помідорів з молочними продуктами. Нарізані кружечками помідори змішують із соусом, який готують із сметани, майонезу, тертого хріну, цукру та зелені.

Гарнірують вареними круто яйцями.

Помідори — 750 г, сметана або йогурт — 125 г, майонез — 50 г, тертий хрін — 35 г, варені яйця, цукор, зелень петрушки та кропу, сіль.

Салат з помідорів з кисломолочним сиром. Кисломолочний сир розтирають з молоком та цукром, додають томат-пюре, олію і терту цибулю. Усе перемішують, з'єднують з помідорами, нарізаними часточками або четвертинками.

Помідори — 400 г, кисломолочний сир — 70 г, молоко — 70 г, цукор — 20 г, томат-пюре — 90 г, олія — 15 г, ріпчаста цибуля — 10 г, сіль.

Салат «Тюльпани». Однакового розміру помідори обережно надрізають хрест-навхрест і виймають частину м'якоті. «Чашечки» з помідорів заповнюють кисломолочним сиром, змішаним з молоком та подрібненою м'якоттю плодів, заправляють дрібно нарізаною цибулею, солодким перцем, сіллю та зеленню. Подають на листках салату.

Помідори — 270 г, кисломолочний сир — 150 г, молоко — 40 г, зелень цибулі — 20 г, солодкий болгарський перець — 120 г, листки салату, сіль.

Салат шопський. Овочі нарізають, перемішують, солять, посипають перцем, заправляють лимонним соком або оцтом та олією. Укладають у салатницю, а зверху гіркою розміщують терту бринзу і посипають посіченою зеленню.

Помідори — 160 г, огірки — 80 г, ріпчаста цибуля — 40 г, солодкий болгарський свіжий або маринований перець — 100 г, бринза — 60 г, лимонний сік або оцет — 15 г, олія — 20 г, зелень — 15 г, мелений перець, сіль.

Салат з помідорів з перцем та бринзою. Помідори нарізають часточками, солодкий перець — соломкою, бринзу труть на тертці з великими отворами. Усе перемішують і посипають нарізаною зеленню.

Помідори — 500 г, солодкий перець — 100 г, бринза — 100 г, зелень — 30 г, сіль.

Помідори з овочами та бринзою. У помідорів зрізають частину м'якоті. В протерті бринзу та кисломолочний сир вливають сметану і добре вимішують. Цю масу випускають з кондитерського мішка на зрізану поверхню помідорів. Укладають навколо скибочки помідорів, огірків, редиски, варених круто яєць, оформляють салатом. Окремо подають сметану.

Помідори — 260 г, бринза — 30 г, кисломолочний сир — 20 г, сметана — 20 г, огірки — 20 г, яйця — 10 г, салат зелений — 15 г, сметана — 60 г, сіль.

Закуска «Апетитна». У помідорів середнього розміру зрізають знизу четверту частину плоду. Потім злегка натискують на них, щоб видалити насіння, вирізають із середини частину м'якоті. Підготовлені «чашечки» заповнюють фаршем, який готують так. Серцевину помідорів дрібно нарізають і обсмажують. Обчищені від шкірочки баклажани вимочують протягом 30 хв у солоній воді, віджимають, нарізають кубиками і обсмажують до золотистого кольору. Цибулю дрібно січуть і пасерують. Часник дрібно січуть. Усі овочі змішують і заправляють частиною майонезу.

Заповнені фаршем «чашечки» з помідорів кладуть на змащений жиром лист, заливають рештою майонезу, посипають тертим сиром і запікають у духовці протягом не більш як 3 хв. Охолоджують. Перед подаванням оформляють салатом.

Помідори 340 г, баклажани — 240 г, ріпчаста цибуля — 30 г, часник — 5 г, майонез — 120 г, твердий сир — 20 г, олія — 80 г, зелень петрушки — 10 г, сіль.

Салат з баклажанів з помідорами та перцем. Баклажани миють, обчищають, нарізають кружечками, посипають сіллю і дають постояти 20 хв. Потім, щоб видалити сіль, миють під струмною холодної води і віджимають. Підготовлені в такий спосіб баклажани смажать разом з цибулею на

олії, викладають у салатницю, додають нарізані кружечками помідори, обчищений солодкий перець, солять, посипають перцем, поливають оцтом і все старанно перемішують. Зверху посипають зеленню петрушки та кропу.

За бажанням у цей салат можна додати часник.

Баклажани — 200 г, помідори — 200 г, солодкий перець — 200 г, ріпчаста цибуля — 75 г, олія — 50 г, часник — 3—4 зубки, оцет 3%-ний, зелень петрушки та кропу, чорний мелений перець, сіль.

Салат з перцю з цибулею. Стручки перцю миють, видаляють насінні гнізда, нарізають соломкою і змішують з тонко нарізаною цибулею, солять, заправляють олією та оцтом і знову перемішують. За бажанням можна додати трохи цукру, розтертий зубок часнику, а оцет замінити лимонним соком або лимонною кислотою.

Солодкий перець — 400 г, ріпчаста цибуля — 120 г, олія — 50 г, оцет 3%-ний — 30 г, цукор, сік лимона, сіль.

Салат з перцю з часником. Стиглі стручки перцю миють, кладуть на змащену маслом сковороду і запікають у духовці до готовності. Охолоджують, видаляють насіння, знімають шкірочку і нарізають часточками. Викладають гіркою в салатницю на листки салату, поливають заправкою і оформляють зеленню селери або петрушки.

Солодкий перець — 400 г, олія — 50 г; для заправки: оцет 3%-ний — 15 г, кріп — 15 г, часник — 4—5 зубків, салат зелений — 4 листки, зелень селери — 4 стебла, цукор, сіль.

Салат з вареного перцю з помідорами. Солодкий болгарський перець звільняють від насіння, нарізають соломкою і варять у підсоленій воді до напівготовності. Відкидають на друшляк, заправляють оцтом, сіллю та олією. Коли перець остигне, його кладуть у салатницю, посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки, прикрашають кружечками помідорів і варених круто яєць.

Перець — 400 г, оцет 3%-ний — 6 г, олія — 10 г, зелень петрушки — 10 г, помідори — 60 г, яйця — 1 шт., сіль.

Салат з перцю з помідорами та цибулею. Перець і цибулю нарізають кільцями, а помідори — кружками. Усе змішують, заливають сметаною або олією і посипають дрібно посіченою зеленню. Салат має красивий вигляд, якщо приготувати його з перцю трьох кольорів — червоного, зеленого і жовтого.

Солодкий перець — 300 г, помідори — 300 г, ріпчаста цибуля — 200 г, сметана або олія — 50 г, зелень петрушки — 10 г.

Салат з перцю з огірками та помідорами. Перець і помідори нарізають скибочками, огірки — кружечками, а цибулю — тоненькими часточками. Щоб позбутися гіркоти, цибулю солять і заливають холодною водою, а потім воду зливають. Усі овочі змішують, посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки та кропу, солять, приправляють оцтом та маслиновою олією. Салат укладають гіркою в салатницю, прикрашають гілочками зелені, помідорами, цибулею та огірками.

Солодкий болгарський перець — 60 г, огірки — 180 г, помідори — 120 г, ріпчаста цибуля — 60 г, оцет 3%-ний — 15 г, маслинова олія — 30 г, зелень петрушки — 10 г, зелень кропу — 10 г, сіль.

Салат з перцю з молочними продуктами. Йогурт розмішують з олією, сметаною, розчиненим у молоці цукром і посипають дрібно посіченою цибулею, після чого солять. Суміш добре розтирають і цією заправкою заливають звільнений від насіння і нарізаний кільцями перець.

Солодкий перець — 200 г, йогурт — 50 г, сметана — 50 г, молоко — 50 г, цукор — 10 г, зелена цибуля — 10 г, олія 10 г, сіль.

Салат з перцю з плавленим сиром. Стручки червоного і зеленого солодкого перцю нарізають солом-

кою. Сир розтирають із сметаною і змішують з перцем. Із суміші формують невеликі кульки. Листки зеленого салату на кілька хвилин опускають у маринад, після чого викладають у салатницю і на них розмішують сформовані кульки.

Солодкий перець — 400 г, плавлений сир — 100 г, сметана — 100 г, листки зеленого салату; для маринаду: *олія, оцет 3%-ний, цукор, сіль.*

Салат з печеного перцю з помідорами та огірками. Перець запікають у духовці, обчищають від шкірочки та насіння і нарізають дрібними кусочками. Решту овочів нарізають маленькими кубиками, все перемішують, заправляють оцтом та олією. Масу розкладають на тарілці конусом. Зверху посипають тертою бринзою, прикрашають квіточкою з вареної моркви і зелені петрушки або з шприца чи кондитерського мішечка прикрашають салат сметаною.

Солодкий перець — 500 г, помідори — 500 г, огірки — 500 г, ріпчаста цибуля — 120 г, бринза — 100 г, морква варена — 60 г, зелень петрушки — 30 г, сметана — 50 г, олія, оцет, сіль.

Салат із свіжих огірків та помідорів. Огірки та помідори нарізають скибочками, посипають нарізаною зеленою цибулею, заправляють сметаною і солять. Зверху посипають подрібненою зеленню кропу. Викладений на блюдо салат прикрашають кружечками з огірків та помідорів.

Огірки — 250 г, помідори — 250 г, зелена цибуля — 50 г, сметана — 75 г, зелень кропу — 30 г, сіль.

Салат з огірків з перцем та помідорами. Огірки, солодкий перець та помідори нарізають однаковими скибочками або брусочками, перемішують з меленим перцем, сіллю, дрібно нарізаною зеленою цибулею та майонезом і викладають у салатницю. Зверху прикрашають гілочками зелені та дрібно посіченими вареними круто яйцями.

Огірки — 400 г, солодкий червоний перець — 90 г, помідори — 150 г, зелена цибуля — 100 г, редиска — 50 г, майонез — 100 г, зелень петрушки або кропу — 30 г, яйця — 1 шт., чорний мелений перець, сіль.

Салат «Здоров'я». Огірки, моркву та яблука нарізають тоненькою соломкою, листки салату — на 4 частини кожний. Усе змішують, вливають сметану або майонез, лимонний сік, додають цукор, сіль і знову перемішують. Зверху прикрашають скибочками помідорів та зеленню.

Огірки — 200 г, морква — 120 г, яблука — 180 г, помідори — 180 г, зелений салат — 100 г, сметана або майонез — 100 г, сік лимона — 10 г, зелень петрушки або кропу — 30 г, цукор, сіль.

Салат з огірків «Дієтичний». Огірки обчищають і труть на тертці з великими отворами, поливають сметаною або вершками, оббризкують лимонним соком і солять. Кожну порцію посипають тертим сиром. За бажанням додають посічені варені круто яйця.

Огірки — 400 г, сметана або вершки — 100 г, твердий сир — 40 г, яйця — 1 шт., сік з 1 лимона, сіль.

Салат з огірків із збитою сметаною. Сметану збивають на піну, додають спеції, цукор та оцет і цією масою заливають тонко нарізані огірки безпосередньо перед подаванням на стіл. Салат посипають зеленню.

Огірки — 500 г, сметана — 500 г, оцет 3%-ний — 15 г, зелень кропу — 100 г, цукор, гірчиця, перець, сіль.

Салат з огірків з помідорами та кисломолочним сиром. Кисломолочний сир розтирають з молоком та олією, додають терті яблука та цибулю. Все старанно перемішують і цією сумішшю заправляють нарізані й посолені огірки та помідори. За бажанням додають лимонний сік.

Огірки — 200 г, помідори — 100 г, нежирний кисломолочний сир — 30 г, молоко — 25 г, яблу-

ка — 30 г, ріпчаста цибуля — 14 г, олія — 10 г, лимонний сік — 15 г, сіль.

Салат з огірків по-польському. Огірки ріжуть і солять, через кілька хвилин рідину зливають, а огірки змішують з розім'ятим кисломолочним сиром, сметаною, перцем та цибулею, яку нарізано кільцями. Перед подаванням посипають дрібно нарізаною зеленню кропу.

Огірки — 200 г, кисломолочний сир — 150 г, сметана — 125 г, цибуля — 50 г, зелень кропу, чорний мелений перець, сіль.

Салат з гарбуза з морквою та селерою. М'якоть гарбуза нарізають дрібними кубиками, змішують з нарізаними соломкою коренеплодами, укладають у салатницю і заправляють майонезом. Перед подаванням посипають посіченою зеленню кропу.

Гарбуз — 400 г, морква — 80 г, корінь селери — 50 г, майонез — 200 г, зелень кропу — 70 г.

Салат з гарбуза з огірками. М'якоть гарбуза нарізають кубиками розміром до 1 см і опускають у гарячу воду. Додають сік лимона або лимонну кислоту, сіль і доводять до кипіння. Відкидають на друшляк і охолоджують. Підготовлений гарбуз викладають на блюдо, зверху посипають дрібно нарізаними огірками та цукром, оббризкують соком лимона та олією. Салат прикрашають зеленню. Огірки можна замінити маринованими сливами.

Гарбуз — 600 г, огірки-корнішони або мариновані сливи — 100 г, олія — 51 г, сік з 0,5 лимона, зелень петрушки або кропу — 20 г, цукор, сіль.

Салат з гарбузів та яблук. М'якоть гарбуза та яблука нарізають соломкою, додають лимонний або апельсиновий сік та мед. Усе перемішують і посипають зверху потовченими ядрами горіхів. Замість меду можна використати цукор та ванілін. Такий салат готують за 2 год до подавання на стіл.

Гарбуз — 500 г, яблука — 200 г, мед — 75 г, сік 1 лимона або апельсиновий — 30 г, ядра горіхів — 125 г, цукор, ванілін.

Салат з гарбуза з ізюмом. М'якоть гарбуза та яблука труть на тертці з великими отворами, додають ізюм і заправляють цукром та сметаною.

Гарбуз — 400 г, яблука — 360 г, ізюм — 100 г, цукор — 50 г, сметана — 100 г.

Салат з кабачків з помідорами. Обчищені кабачки труть на тертці з великими отворами, додають нарізані тоненькими кружечками помідори, дрібно нарізану цибулю, подрібнену зелень та терту лимонну цедру, солять і заправляють майонезом.

Молоді кабачки — 200 г, помідори — 200 г, ріпчаста цибуля — 40 г, майонез — 100 г, зелень кропу — 30 г, цедра лимона — 10 г, сіль.

Салат з кабачків з яблуками та маринованими огірками. Обчищені кабачки та яблука труть на тертці з великими отворами, змішують з дрібно нарізаними огірками, поливають сметаною і посипають зеленню петрушки та кропу.

Молоді кабачки — 400 г, яблука — 180 г, мариновані огірки — 100 г, сметана — 60 г, зелень петрушки та кропу — 35 г.

Салат з патисонів. Підготовлені овочі, крім помідорів, нарізають соломкою, а помідори — тоненькими скибочками або часточками. Все старанно перемішують, заправляють майонезом та сіллю. Перед подаванням посипають зеленню.

Патисони — 100 г, морква — 140 г, корінь селери — 70 г, помідори — 200 г, огірки — 200 г, білоголовкова капуста — 200 г, майонез — 200 г, зелень петрушки та кропу — 50 г, сіль.

Салат з патисонів та фруктів. Підготовлені свіжі яблука, огірки та помідори нарізають тоненькими скибочками, а патисони, моркву та зелений салат — тоненькою соломкою. Усе змішують, заправляють сметаною, цукром, сіллю та лимонним соком.

Патисони — 50 г, яблука — 100 г, помідори — 100 г, огірки — 75 г, морква — 75 г, лимони — 20 г, сметана — 100 г, цукор, сіль.

Ікра з баклажанів (варіанти). 1. Чисті баклажани без плодоніжок, темно-фіолетового кольору запікають у духовці або на сковороді, пропускають через м'ясорубку або дрібно січуть, додають цукор, перець, сіль, лимонну кислоту та дрібно нарізану ріпчасту цибулю, вливають олію і кип'ятять.

Баклажани — 800 г, ріпчаста цибуля — 50 г, олія — 100 г, лимонна кислота, чорний мелений перець, сіль.

2. Баклажани без плодоніжок запікають у духовці, охолоджують, розрізають уздовж і знімають шкірочку. М'якоть дрібно січуть. Посічену цибулю пасерують на олії, додають баклажанну масу, томат-пюре і тушкують, періодично перемішуючи, до сметаноподібного стану. Готову ікру заправляють тертим часником, сіллю, оцтом, олією, перцем та кропом. Подають на тарілці або в салатниці, посипавши дрібно нарізаною зеленню цибулі та кропу.

Баклажани — 800 г, ріпчаста цибуля — 50 г, зелена цибуля — 30 г, олія для пасерування — 50 г; для заправки — *50 г, томат-пюре — 175 г, оцет 3%-ний — 30 г, зелень кропу — 30 г, чорний мелений перець, сіль.*

3. Баклажани миють, розрізають уздовж навпіл і варять у воді. Потім подрібнюють ножем, додають пасеровані на олії дрібно нарізану цибулю, потерту на тертці з великими отворами моркву та помідори. Тушкують протягом 40 хв. Перед закінченням тушкування посипають перцем, сіллю та потовченим часником.

Баклажани — 800 г, морква — 100 г, помідори — 100 г, ріпчаста цибуля — 50 г, часник, перець, сіль.

4. У каструлі доводять до кипіння олію, кидають туди дрібно нарізану цибулю і смажать до золотистого кольору, після чого додають дрібно нарізані помідори, закривають кришкою і тушкують на повільному вогні, постійно перемішуючи. Потім одночасно кладуть нарізані невеликими брусочками необчищені баклажани, болгарський гіркий перець без насіння і потерті на тертці з великими отворами яблука. Усе перемішують разом з помідорами та цибулею, закривають кришкою і тушкують, часто перемішуючи. Готову ікру викладають у фарфорову або емальовану миску, коли вона остигне, всипають чорний перець та цукор, а за бажанням і дрібно посічену зелень кропу.

Баклажани — 500 г, олія — 100 г, ріпчаста цибуля — 250 г, помідори — 500 г, болгарський солодкий перець — 250 г, червоний гіркий перець — 0,5 стручка, яблука — 100 г, кріп, чорний мелений перець, цукор, сіль.

Ікра з баклажанів з бринзою. Баклажани запікають у духовці, відокремлюють м'якоть і охолоджують. М'якоть розтирають до пюреподібної консистенції, додають подрібнену бринзу, олію, розтертий часник та оцет. Ікру старанно перемішують, кладуть на тарілку або в салатницю і посипають зеленню петрушки. Навкруги розкладають кружечки помідорів або варених круто яєць.

Баклажани — 800 г, бринза — 80 г, олія — 80 г, часник 4 зубки, оцет 3%-ний — 20 г, помідори — 65 г, яйця — 1 шт., зелень петрушки — 30 г.

Ікра з баклажанів з помідорами та яблуками. Баклажани запікають у духовці, охолоджують, обчищають і січуть. Черствий пшеничний хліб розмочують у воді, яйця варять, яблука обчищають, у помідорів видаляють плодоніжку. Підготовлені в такий спосіб продукти пропускають через м'ясорубку, з'єднують з баклажанами, заправляють цукром, сіллю, олією та спеціями. Подають, посипавши зеленню.

Баклажани — 720 г, пшеничний черствий хліб — 80 г, помідори — 160 г, яблука — 160 г,

яйця — 2 шт., олія — 40 г, часник — 10 г, цукор — 8 г, зелень петрушки та кропу, чорний мелений перець, сіль.

Ікра із солодкого перцю. У перця відрізають верхню частину з плодоніжкою, через отвір чайною ложечкою видаляють серцевину та насіння. Запікають у духовці, охолоджують, знімають шкірочку, дрібно січуть і солять. Дрібно нарізану цибулю смажать, з'єднують з перцем, вливають оцет і все добре перемішують. Перед подаванням посипають зеленню петрушки або кропу.

Солодкий перець — 250 г, ріпчаста цибуля — 50 г, олія — 30 г, оцет 3%-ний — 20 г, зелень петрушки або кропу — 20 г, сіль.

Гостра приправа з перцю з часником. Перець та часник пропускають через м'ясорубку, додають дрібно порізану зелень петрушки та кропу, усе старанно перемішують, додавши гострий томатний соус. Така приправа добре зберігається в холодильнику до нового врожаю.

Солодкий перець — 300 г, часник — 300 г, зелень петрушки та кропу — по 50 г, томатний гострий соус — 200 г.

Закуска з перцю з бринзою. Бринзу труть на тертці, змішують з розм'якшеним маслом і старанно розтирають. Цією сумішшю начиняють червоні перці, ставлять у холодильник на 40 хв, після чого розрізають їх гострим ножем кільцями завширшки 1 см і кладуть на тарілку, густо посипану зеленню.

Солодкий перець — 300 г, бринза — 150 г, вершкове масло — 150 г, зелень петрушки — 20 г, зелень кропу — 20 г.

Закуска з гарбуза. Підготовлений гарбуз та огірки труть на тертці з великими отворами і заливають приготовленим маринадом. Потім викладають у салатницю, гарнірують нарізаними помідорами і посипають посіченою зеленню цибулі.

Гарбуз — 375 г, солоні або мариновані огірки — 200 г, свіжі помідори — 270 г, зелень цибулі — 30 г; для маринаду: *оцет винний — 30 г, олія — 50 г, ріпчаста цибуля — 35 г, цукор — 8 г, сіль.*

Закуска з гарбуза з хлібом. М'якоть гарбуза нарізають тоненькими скибочками, солять і дають постояти. Потім її підсмажують на олії до золотистого кольору. Томатний сік кип'ятять до загусання маси. Цибулю нарізають, черствий хліб замочують в оцті і віджимають. Усі підготовлені продукти змішують і пропускають через м'ясорубку, додають олію, перець, сіль.

Гарбуз — 800 г, олія — 50 г, томатний сік — 160 г, ріпчаста цибуля — 80 г, оцет 3%-ний — 30 г, чорний мелений перець, сіль.

Ікра з патисонів. Підготовлені патисони нарізають кружечками завтовшки 2—3 см і запікають у духовці до готовності. Після цього охолоджують і подрібнюють. Нарізану цибулю пасерують, наприкінці теплової обробки додають томат-пюре, усе змішують з патисонами і тушкують до загусання при перемішуванні. Заправляють оцтом, перцем, сіллю, перемішують і охолоджують. Подають, посипавши зеленню петрушки та кропу.

Патисони — 600 г, ріпчаста цибуля — 100 г, томат-пюре — 50 г, олія — 25 г, оцет 3%-ний — 15 г, зелень петрушки та кропу — 20 г, чорний мелений перець, сіль.

ПЕРШІ СТРАВИ

Суп з помідорів (варіанти). 1. Помідори миють, ріжуть на 4 частини, опускають у бульйон і варять протягом 15 хв. Потім протирають крізь сито, додають цукор, сметану, перець, сіль і охолоджують. Подають, посипавши дрібно посіченою зеленню. Грінки подають окремо.

Помідори — 500 г, м'ясний бульйон — 1 л, цукор, сметана, чорний мелений перець, зелень петрушки, сіль, грінки.

2. Дрібно нарізану цибулю та потовчений часник тушкують у розігрітій олії. Додають нарізані помідори, сіль, перець, зелень, вливають окріп і дають закипіти. Пропустивши крізь друшляк і розливши по тарілках, в які попередньо покладено варений рис, посипають суп зверху тертим сиром і подають на стіл.

Помідори — 1 кг, ріпчаста цибуля — 120 г, часник — 2 зубки, олія — 75 г, вода — 0,5 л, варений розсипчастий рис — 2 склянки, тертий сир, чорний мелений перець, майоран, сіль.

3. Стиглі помідори ошпарюють окропом, знімають шкірочку, нарізають, змішують з пасерованою цибулею та борошном, заливають теплою водою, солять і варять. Перець запікають, обчищають, нарізають соломкою і опускають у готовий суп. Суп заправляють молоком, збитими яйцями, зеленню та спеціями. Перед подаванням кладуть підсмажені грінки. За бажанням у цей суп можна покласти варений рис.

Помідори — 200 г, солодкий перець — 180 г, ріпчаста цибуля — 50 г, олія — 34 г, борошно — 30 г, молоко — 36 г, яйця — 2 шт., зелень — 30 г, чорний мелений перець, сіль, грінки.

4. У гаряче молоко вливають розмішаний в холодній воді крохмаль і кип'ятять. Нарізані помідори протирають крізь сито, і сік вливають в охолоджений суп. Збивають міксером і приправляють спеціями. Додають натерту цибулю і посічену зелень. У цей суп можна додавати тертий сир.

Помідори — 1 кг, молоко — 40 г, крохмаль — 50 г, ріпчаста цибуля — 40 г, зелень петрушки та кропу — 30 г, червоний перець, сіль.

Суп-пюре з помідорів з цибулею-пореєм. Цибулю чистять, миють, дрібно нарізають і пасерують на маслі. Потім додають дрібно нарізані помідори і припускають. Протирають, заправляють білим соусом і варять близько 20 хв у кістковому бульйоні. Після цього проціджують крізь сито, солять, додають сметану, масло і розмішують до утворення однорідної маси. Подають з вареним рисом.

Помідори — 350 г, м'ясні кістки — 300 г, цибуля-порей — 50 г, сметана — 80 г, вершкове масло — 20 г, борошно — 20 г, варений рис, білий соус, сіль.

Суп-пюре з помідорів з сиром та грінками. Стиглі помідори миють, протирають крізь сито, солять і посипають перцем. Вливають холодну кип'ячену воду, перемішують і ставлять у холодне місце. Подають, приправивши сметаною і посипавши тертим сиром, з грінками з пшеничного хліба.

Помідори — 500 г, сметана — 100 г, тертий твердий сир — 75 г, чорний мелений перець, сіль, грінки.

Суп-пюре томатно-перловий. Помідори варять до м'якості, протирають крізь сито, додають масло, воду, розтерті корені, сіль, перець у зернах, варені крупи, приправляють сметаною і кип'ятять.

Помідори — 800 г, вершкове масло — 100 г, вода — 2,5 л, корінь петрушки — 2 шт., морква — 75 г, ріпчаста цибуля — 40 г, варені перлові крупи — 200 г, сметана — 50 г, чорний перець горошком — 6 шт.

Суп-пюре з помідорів з вермішеллю. Обчищені й помиті овочі дрібно нарізають, солять, заливають водою і варять. Потім пропускають крізь сито, заливають овочевим відваром, всипають вермішель, вливають олію і варять до готовності. Суп подають охолодженим, посипавши дрібно посіченою зеленню петрушки.

Помідори — 500 г, картопля — 100 г, морква — 100 г, солодкий перець — 100 г, білоголовкова капуста — 75 г, ріпчаста цибуля — 50 г, олія — 50 г, вермішель — 200 г, зелень петрушки або кропу — 30 г, сіль.

Холодний томатний суп на кефірі. У кефір або кисле молоко кладуть нарізані дрібними куби-

ками стиглі тверді помідори, солять, посипають дрібно нарізаною зеленню і подають на стіл.

Помідори — 200 г, кефір або кисле молоко — 500 г, зелень петрушки та кропу — 30 г, сіль.

Холодник. Свіжі або консервовані помідори протирають або дрібно нарізають. Обчищену цибулину розрізають на 4 частини і все кладуть в охолоджену кип'ячену воду, солять, додають цукор та сметану. Через 40 хв цибулю видаляють, а натомість кладуть варену картоплю.

Помідори — 1 кг, вода — 1,5 л, ріпчаста цибуля — 50 г, сметана — 250 г, картопля — 200 г, цукор, сіль.

Розсольник домашній. У киплячий бульйон кладуть картоплю, нарізану часточками, пасеровані на жирі цибулю і корені, «букет» зелені, і дають закипіти. Потім опускають обчищені солоні огірки, припущені до м'якості в бульйоні. Перед закінченням варіння додають лавровий лист, перець, кип'ячений огірковий розсіл і доводять до готовності. З готового розсольника виймають «букет» зелені. До розсольника подають сметану, посипають подрібненою зеленню.

Солоні огірки — 250 г, картопля — 550 г, морква — 1 шт., корінь петрушки — 1 шт., корінь селери — 1 шт., ріпчаста цибуля — 1 г, цибуля-порей — 45 г, жир — 50 г, сметана — 75 г, зелень різана — 35 г, зелень для «букета», — чорний мелений перець, спеції, сіль.

Розсольник з сушеними білими грибами. Гриби миють, замочують, варять, відвар проціджують, після чого гриби ріжуть і злегка обсмажують на жирі. Додавши нарізану цибулю, варять протягом 2 хв. У киплячий грибний бульйон кладуть нарізану скибочками картоплю, доводять до кипіння і додають припущені солоні огірки (як сказано у попередньому рецепті), обсмажені гриби з цибулею. Все варять до готовності, додають подрібнену зелень і знову кип'ятять.

Солоні огірки — 200 г, білі сушені гриби — 50 г, картопля — 400 г, корінь петрушки — 60 г, ріпчаста цибуля — 80 г, цибуля-порей — 15 г, маргарин — 60 г, сметана — 50 г, лавровий лист — 2 шт., зелень петрушки та кропу — 30 г, чорний мелений перець, сіль.

Суп із свіжих огірків з гарбузом. М'якоть гарбуза нарізають соломкою, змішують з натертою на тертці з великими отворами морквою та посіченою цибулею, заливають гарячою підсоленою водою і доводять до кипіння. Знявши з вогню, додають нарізані соломкою огірки, кріп та майонез.

Огірки — 400 г, гарбуз — 400 г, ріпчаста цибуля — 40 г, морква — 75, майонез — 100 г, зелень кропу — 25 г, вода — 1,5 л, сіль.

Суп із свіжих огірків з яблуками. Кмин заливають гарячою водою з сіллю і залишають для настоювання. Настій проціджують і прохолоджують. Натерті на тертці з великими отворами овочі та фрукти, подрібнений кріп та сметану заливають охолодженим настоєм кмину, перемішують. Подають суп із сметаною.

Огірки — 500 г, яблука — 270 г, морква — 75 г, кмин — 10 г, зелень кропу — 25 г, сметана — 125 г, вода — 2 л, сіль.

Суп із свіжих огірків з кисломолочним сиром та солодким перцем. Огірки та перець нарізають соломкою, сир протирають крізь сито. Продукти змішують, заливають сумішшю кефіру з кип'яченою водою, додають дрібно посічені круто зварені яйця та нарізану зелену цибулю і солять.

Огірки — 500 г, кисломолочний сир — 100 г, солодкий перець — 100 г, кефір — 1 л, вода — 1 л, яйця — 1/2 шт., зелена цибуля — 30 г, сіль.

Холодний суп. Кефір збивають, додавши сметану, потовчений часник, сіль та перець. Вливають олію, перемішуючи, всипають на-

різані огірки та кріп. Олоходжують. Перед подаванням всипають потовчені ядра горіхів.

Огірки — 200 г, кефір — 1 л, сметана — 25 г, олія — 70 г, кріп — 25 г, часник — 4 зубки, ядра волоських горіхів — 50 г, перець, сіль.

Овочевий суп «Літо». Підготовлені баклажани нарізають скибочками, панірують у борошні і обсмажують на маслі. Овочі, крім картоплі, також обсмажують, опускають їх в окріп разом з нарізаною картоплею, яку попередньо доведено до напівготовності. Потім всипають манні крупи, солять і варять на повільному вогні до готовності.

Баклажани — 200 г, вершкове масло — 60 г, борошно 30 г, морква — 60 г, корінь пастернака — 60 г, болгарський перець — 40 г, ріпчаста цибуля — 40 г, картопля — 450 г, манні крупи — 20 г, сіль.

Суп з баклажанів із свіжими грибами. Коренеплоди нарізають скибочками, пасерують на жирі і за 3 хв до закінчення теплової обробки додають зелену цибулю, нарізану кусочками завдовжки 2 см. Підготовлені свіжі гриби нарізають, опускають в киплячу воду і варять протягом 30 хв. Після цього додають пасеровані овочі та сиру картоплю, нарізану скибочками, і варять ще 20 хв. Потім солять. Поки вариться суп, баклажани запікають у духовці, нарізають скибочками завтовшки до 0,5 см і кладуть у суп за 5 хв до закінченняваріння разом з помідорами. Подають із сметаною та зеленню.

Баклажани — 250 г, свіжі гриби — 200 г, морква — 60 г, корінь петрушки — 60 г, корінь селери — 60 г, зелена цибуля — 50 г, помідори — 180 г, вершкове масло — 40 г або маргарин вершковий — 50 г, сметана, зелень, сіль.

Суп з баклажанів з квасолею. Цибулю-порей січуть і злегка пасерують, після чого з'єднують з нарізаними кусочками баклажанів, заливають бульйоном, додають масло, солять і припускають. Готові овочі протирають. Боби квасолі нарізають брусочками і варять для гарніру. Овочі змішують з білим соусом і варять протягом 20 хв. Потім суп проціджують крізь сито, знову доводять до кипіння і знімають з вогню. У тарілки з супом кладуть підготовлену квасолю, окремо подають грінки. Суп заправляють льєзоном та маслом, солять і розмішують до однорідної маси.

Баклажани — 350 г, бульйон — 1 л, цибуля-порей — 20 г, боби квасолі — 20 шт., борошно — 30 г, вершкове масло — 40 г, молоко — 190 г, яйця (жовток) — 1 шт., білий соус, білі грінки, сіль.

Суп із солодкого перцю. Підготовлений перець нарізають соломкою, картоплю — кубиками і варять протягом 10 хв у підсоленій воді. Цибулю нарізають, пасерують на маслі, додають перець і ще трохи обсмажують. Потім кладуть картоплю і заливають бульйоном та сметаною, змішаною з борошном та сіллю і варять до готовності.

Солодкий перець — 300 г, картопля — 270 г, ріпчаста цибуля — 40 г, вершкове масло — 50 г, сметана — 250 г, борошно — 30 г, бульйон — 1,5 л, сіль.

Суп із солодкого перцю з помідорами. Цибулю та борошно пасерують на маслі. Додають обчищені і позбавлені насіння помідори і тушкують протягом кількох хвилин. Потім заливають гарячою водою і кип'ятять 10—15 хв. Печений перець обчищають, виймають насіння, нарізають, кладуть у бульйон з помідорами і варять до готовності. Суп заправляють молоком, яйцем, перцем, соком лимона і знімають з вогню. Подають з грінками та зеленню.

Болгарський перець — 100 г, помідори — 240 г, вершкове масло — 30 г, борошно — 15 г, ріпчаста цибуля — 40 г, молоко — 125 г, яйця — 1 шт., сік лимона — 10 г, чорний мелений перець, сіль, грінки, зелень, бульйон.

Суп овочевий з бринзою. Овочі, нарізані соломкою, кабачки та картоплю — кубиками варять у підсоленій воді до напівготовності. Борошно смажать у маслі, туди ж кладуть нарізані помідори, розводять овочевим відваром, з'єднують з вареними овочами і кип'ятять. Готовий суп посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки та селери, додають подрібнену бринзу і гаряче молоко.

Солодкий перець — 200 г, боби квасолі — 200 г, білоголовкова капуста — 100 г, морква — 75 г, корінь селери — 50 г, кабачки — 100 г, картопля — 200 г, помідори — 200 г, вершкове масло або олія — 80 г, борошно — 30 г, зелень петрушки — 30 г, листки селери — 4 шт., бринза — 125 г, молоко — 125 г.

Суп-пюре з перцю, помідорів та рису. Помідори тушкують і протирають крізь сито. Борошно і масло пасерують до жовтого кольору, змішують з помідорами і трохи кип'ятять. Чистий перебраний рис варять у бульйоні або воді, кладуть у помідорну масу. Перець запікають, обчищають, виймають насіння, ріжуть смужками і змішують в масою. Готовий суп-пюре подають з вершками, грінками та зеленню.

Солодкий перець — 150 г, помідори — 250 г, рис — 100 г, вершкове масло — 40 г, борошно — 15 г, вершки, грінки, зелень, сіль.

Суп з гарбуза гострий. М'якоть гарбуза нарізають кусочками, варять у підсоленій воді, протирають крізь сито разом з відваром. Борошно злегка обсмажують на маслі, змішують з протертим гарбузом. Масу доводять до кипіння, додають цукор, оцет, дрібно нарізаний кріп та естрагон. Подають з грінками з житнього хліба, підсмаженими на салі.

Гарбуз — 400 г, вершкове масло — 140 г, борошно — 80 г, цукор — 50 г, оцет 3%-ний — 30 г, кріп та естрагон — 20 г, грінки — 150 г, сало — 20 г.

Суп з гарбуза на молоці. М'якоть гарбуза нарізають тоненькими скибочками і тушкують до напівготовності в невеликій кількості води. Потім її протирають, додають масло та молоко і доводять до кипіння. Всипають цедру лимона, солять і знову нагрівають до кипіння.

Гарбуз — 750 г, молоко — 800 г, вершкове масло — 50 г, цедра з 0,5 лимона, сіль.

Суп з гарбуза по-французькому. М'якоть гарбуза і картоплю нарізають кубиками і варять у підсоленій воді протягом 40 хв. Воду зливають, овочі протирають. До маси додають гаряче молоко, перець, сіль, розмішують і знову кип'ятять. Суп подають з грінками.

Гарбуз — 500 г, картопля — 250 г, молоко — 500 г, вода — 500 г, грінки з пшеничного хліба, перець, сіль.

Суп з гарбуза солодкий. М'якоть гарбуза нарізають дрібними кубиками, кладуть у каструлю, заливають невеликою кількістю води, додають корицю, гвоздику та лимонну цедру і варять до напівготовності. Потім масу протирають крізь сито і знову кип'ятять. У злитій воді замочують манні крупи, додають їх до протертої маси, кип'ятять, приправляють цукром та лимонним соком.

Гарбуз — 500 г, вода — 1 л, манні крупи — 20 г, цукор — 100 г, кориця, гвоздика, лимонна цедра, сік лимона.

Суп з кабачків. Обчищені коренеплоди дрібно нарізають і припускають у сметані, заливають окропом, кладуть нарізані кусочками кабачки та картоплю і варять протягом 10 хв. Перед готовністю додають консервований зелений горошок, нарізані скибочками помідори та посічений шпинат і солять. Подають із сметаною та зеленню.

Кабачки — 400 г, морква — 280 г, корінь селери — 75 г, сметана — 250 г, картопля — 350 г, консервований зелений горошок — 200 г, помідори — 180 г, шпинат — 35 г, зелень петрушки та кропу — 20 г, сіль.

Суп з кабачків із свіжими гри-

бами. Обчищені кабачки та картоплю нарізають невеликими скибочками. Чисті нарізані коренеплоди пасерують на жирі, причому до закінчення пасерування додають зелену цибулю. Свіжі білі гриби перебирають, миють ніжки, нарізають і тушкують на жирі; шапинки, нарізані скибочками, кладуть у киплячу воду і варять протягом 40 хв. Після цього в бульйон додають картоплю, пасеровані коренеплоди і цибулю, гриби і знову варять. За 5 хв до готовності кладуть нарізані кабачки, помідори і солять.

Кабачки — 300 г, свіжі гриби (білі, печериці, красноголовці) — 250 г, жир — 40 г, зелена цибуля — 50 г, морква — 75 г, корінь петрушки — 75 г, картопля — 350 г, помідори — 100 г, вершкове масло — 50 г, грибний бульйон, сіль.

Суп-пюре з кабачків. Обчищені кабачки нарізають дрібними кубиками або скибочками і варять у підсоленій воді з головкою цибулі до готовності. Воду зливають, кабачки протирають крізь сито, змішують з овочевим відваром і дають закипіти. Манні крупи обсмажують на маслі, розводять холодним відваром, вливають у киплячий суп і варять ще близько 7 хв. Наприкінці варіння солять, додають перець, дрібно нарізану зелень, сметану і дають закипіти.

Кабачки — 200 г, ріпчаста цибуля — 40 г, манні крупи — 80 г, сметана — 250 г, вершкове масло — 120 г, зелень петрушки та кропу — 30 г, овочевий відвар — 2 л, чорний мелений перець, сіль.

Суп-пюре з кабачків, картоплі, моркви та зеленого горошку. Овочі варять кожні окремо в невеликій кількості води. Консервований зелений горошок кип'ятять, воду зливають, змішують з овочами, соусом і доводять до кипіння. Заправляють льєзоном і солять. Перед подаванням у тарілку кладуть кусочок масла.

Для приготування соусу три частини овочевого відвару доводять до кипіння, а в четвертій частині відвару, що залишилася, розводять борошно, попередньо висушене в духовці. Суміш виливають тонкою струминкою у киплячий відвар при безперервному перемішуванні і варять ще протягом 10 хв. Суп можна подавати з грінками з білого хліба.

Кабачки — 200 г, картопля — 85 г, морква — 75 г, консервований зелений горошок — 125 г; для соусу: молоко — 250 г, вершкове масло — 20 г, яйця — 1 шт., борошно — 15 г, овочевий відвар — 750 г, сіль.

Суп з патисонами. Капусту нарізають квадратиками, картоплю та моркву — часточками, патисони — кубиками. Моркву і нарізану цибулю пасерують, у киплячий бульйон або воду опускають капусту, доводять до кипіння, кладуть картоплю, нарізані боби квасолі, пасеровані овочі і варять до готовності. За 15 хв до закінчення варіння вводять патисони. Квасолю можна замінити зеленим консервованим горошком.

Патисони — 130 г, білоголовкова свіжа капуста — 160 г, морква — 80 г, ріпчаста цибуля — 80 г, свіжа квасоля (лопатки) — 60 г, вершковий маргарин — 40 г, бульйон, сіль.

Суп-пюре з патисонів. Нарізані патисони припускають, наприкінці теплової обробки додають пасеровані до напівготовності ріпчасту цибулю, цибулю-порей та моркву і припускають до готовності патисонів. Після цього овочі протирають. Масу з'єднують з білим соусом, розводять з бульйоном або водою і варять до однорідної консистенції. Готовий суп-пюре заправляють молоком та маслом.

Для вегетаріанського супу-пюре кількість молока збільшують на 50 %. Пасеровану цибулю-порей звичайно не протирають, для заправки супу вводять гаряче молоко та масло або гарячі вершки.

Патисони — 260 г, морква — 20 г, ріпчаста цибуля — 40 г, цибуля-порей 40 г, борошно — 30 г,

молоко — 150 г, вершкове масло — 20 г, бульйон або вода — 750 г, сіль.

ДРУГІ СТРАВИ

Баклажани з горіхами. Баклажани нарізають уздовж, укладають у каструлю, додають трохи окропу і варять до готовності. Потім їх відкидають на друшляк, охолоджують, віджимають і нарізають уздовж вузькими скибочками. Ядра волоських горіхів товчуть разом з часником та сіллю, всипають дрібно нарізану ріпчасту або зелену цибулю, зелень, перець, поливають оцтом і все старанно перемішують. Підготовлену масу з'єднують з баклажанами.

Баклажани — 500 г, ядра волоських горіхів — 125 г, ріпчаста або зелена цибуля — 40 г, часник — 2 зубки, посічена зелень коріандру (кинзи), чабру, васильків, петрушки, селери — 20 г, червоний та чорний мелений перець, винний оцет, сіль.

Варені гарбузові овочі. М'якоть гарбуза, кабачків або патисонів нарізають скибочками, опускають у киплячу підсолену воду і варять до готовності, після чого відкидають на друшляк. Перед подаванням поливають розтопленим маслом, змішаним з сухарями.

Гарбузові овочі — 500 г, вершкове масло — 20 г, мелені сухарі — 45 г, сіль.

Гарбузова каша. М'якоть гарбуза нарізають дрібними кусочками і варять на молоці до готовності. Потім пропускають крізь сито, додають пшоно, рис або манні крупи, цукор, сіль, усе перемішують і варять до готовності крупів. Якість каші підвищиться, якщо крупи зварити окремо і змішати з вареним гарбузом. Подають кашу з маслом.

Гарбуз — 800 г, крупи (пшоно, рис, манні) — 80 г, вершкове масло — 80 г, молоко — 125 г, цукор — 50 г, сіль.

Гарбуз або патисони, припущені з кисломолочним сиром. М'якоть гарбуза нарізають і припускають у невеликій кількості води до готовності. Потім протирають, змішують з протертим пастеризованим кисломолочним сиром, додають ванільний цукор, солять і добре перемішують. Подають із сметаною.

Гарбуз або патисони — 500 г, кисломолочний сир — 300 г, ванільний цукор — 5 г, цукор-пісок — 75 г, сметана — 125 г, сіль.

Кабачки з кислим молоком. Кабачки обчищають і розрізають уздовж на 2—4 частини. Ложкою видаляють насіння, миють, нарізають тоненькими скибочками і варять у підсоленій воді. Готові кабачки укладають на тарілки, заливають соусом з кислого молока, товченого часнику з сіллю та дрібно нарізаної зелені. Зверху поливають розігрітим маслом з перцем.

Кабачки — 500 г, кисле молоко — 250 г, часник — 3—4 зубки, вершкове масло — 40 г, зелень петрушки або кропу — 10 г, червоний мелений перець, сіль.

Панiровані помідори. Помідори миють, нарізають кружечками завтовшки 1 см, солять, посипають перцем, паніруютъ у борошні, змочують льєзоном і паніруютъ у сухарях. Смажать у сильно розігрітому фритюрі.

Помідори — 500 г, мелені сухарі — 60 г, яйця — 2 шт., молоко — 80 г, олія — 60 г, чорний мелений перець, сіль.

Млинчики з помідорами. Борошно, молоко, яйця, кисломолочний сир, сіль та вершкове масло розтирають, щоб не було грудочок. На змащену жиром сковороду наливають утворене тісто, зверху посипають посіченою зеленню і розкладають нарізану тоненькими кільцями цибулю та кружечки капарців та помідорів. Злегка підсмажують знизу, перевертають і доводять до готовності.

Помідори — 200 г, борошно — 250 г, молоко — 500 г, яйця — 2 шт., кисломолочний сир — 125 г, топлене масло — 30 г, зелень петрушки, селери та кропу — 60 г, капарці — 15 г, ріпчаста цибуля — 80 г, жир для смаження, сіль.

Помідори, смажені з яйцем.

Помідори великого розміру нарізають кружечками, опускають в сильно розігрітий жир і смажать, не перевертаючи. На помідори випускають яйця, стежачи за тим, щоб жовток не розтікався. Солять і смажать до загусання білка. Перед подаванням посипають дрібно нарізаною зеленню.

Помідори — 500 г, вершкове масло — 80 г, яйця — 4 шт., зелень петрушки та кропу — 30 г, сіль.

Смажені баклажани з часниковою підливою. Баклажани розрізають уздовж на 4—5 скибочок, солять і залишають на 15 хв. Після цього їх обережно віджимають і підсмажують з обох боків на олії. Цибулю нарізають, смажать, змішують з баклажанами і зверху поливають часниковою підливою. Готують її так. Часник товчуть і розводять на смак винним оцтом.

Баклажани — 500 г, олія — 80 г, ріпчаста цибуля — 160 г, часник — 1—2 головки, винний оцет, сіль.

Баклажани по-українському. Обчищені від шкірочки баклажани та помідори нарізають кружечками, цибулю — півкільцями, а болгарський перець — соломкою. Підготовлені овочі обсмажують на олії, заливають соусом «Південний» з невеликою кількістю води або бульйону, додають потовчений часник, сіль, мелений перець і тушкують близько 20 хв.

Баклажани — 450 г, червоні помідори — 380 г, ріпчаста цибуля — 160 г, солодкий болгарський перець — 100 г, олія — 125 г, соус «Південний» — 80 г, часник, чорний мелений перець, сіль.

Смажені баклажани з цибулею. Обчищені і позбавлені насіння баклажани нарізають кружечками завтовшки до 2 см, солять, посипають перцем, викладають в один ряд на сковороду з гарячим жиром і обсмажують з обох боків до утворення рум'яної кірочки. На кусочки баклажанів кладуть підсмажену цибулю і поливають маслом.

Баклажани можна приготувати і з смаженими помідорами або свіжими грибами з додаванням часнику та пряної зелені.

Баклажани — 500 г, олія — 70 г, ріпчаста цибуля — 100 г, чорний мелений перець, сіль; варіант: *помідори або гриби — 150 г, часник, зелень петрушки та кропу.*

Баклажани, смажені в клярі. Баклажани обчищають і нарізають скибочками. З яєць, борошна та молока готують кляр. Скибочки баклажанів солять, змочують у клярі і смажать у розігрітому жирі. Подають гарячими з картопляним пюре.

Баклажани — 400 г, яйця — 1 шт., борошно — 80 г, молоко — 100 г, олія — 80 г, сіль, картопляне пюре.

Смажені баклажани з горіховим соусом. Обчищені баклажани нарізають кружечками, солять і залишають постояти на 10—15 хв для зникнення гіркоти. Потім кожний кусочок обсмажують з обох боків на сковороді з жиром до золотистої кірочки. Смажені баклажани викладають на блюдо і заливають горіховим соусом з часником.

Баклажани — 300 г, олія — 125 г, горіховий соус, сіль.

Шніцель з баклажанів або кабачків. Обчищені овочі нарізають скибочками по довжині, солять, видержують до 30 хв, сік віджимають, а баклажани (кабачки) смажать, кожну скибочку окремо. Бринзу протирають крізь сито, додають яйця, нарізану зелень, перець і добре перемішують. Скибочки обсмажених баклажанів (кабачків) попарно з'єднують утвореною сумішшю, панірують у борошні, змочують збитим яйцем і смажать на сковороді у фритюрі до утворення рум'яної кірочки.

Баклажани або кабачки — 400 г, яйця — 3 шт., бринза — 100 г, олія — 50 г, борошно — 30 г, зелень петрушки та кропу — 30 г, чорний мелений перець, сіль.

Панірований перець. Печений перець обчищають, видаляють насіння, солять, панірують у борошні, змочують у збитому яйці, а потім панірують у сухарях і обсмажують. Подають гарячим.

Болгарський перець — 400 г, бо-

рошно — 10 г, яйця — 1 шт., мелені пшеничні сухарі — 50 г, вершкове масло — 30 г, сіль.

Перець з підливою. Перець смажать на сковороді, охолоджують, знімають шкірочку і ще смажать в олії 2 хв до утворення рум'яної кірочки. Потім перець викладають на блюдо, а на тій самій сковороді смажать цибулю на олії на повільному вогні. В окремій посудині помідори заливають крутим окропом, закривають кришкою і дають постояти 3 хв. Після цього з них знімають шкірочку, нарізають, змішують з цибулею, додають лавровий лист, сіль і все добре перемішують. Тримають на вогні ще протягом 7 хв, поки все не перетвориться на густу масу. Цією масою заливають перець. За бажанням додають тертий часник.

Болгарський перець — 500 г, олія — 100 г, ріпчаста цибуля — 160 г, помідори — 500 г, лавровий лист — 4 шт., часник, сіль.

Шніцель з перцю. Перець запікають, обчищають і видаляють насіння. Бринзу труть на тертці, змішують з яйцями і дрібно нарізаною зеленню. Цією сумішшю заповнюють стручки. Готують кляр з яйця, борошна та молока, занурюють у нього перчини і обсмажують до золотистого кольору. Подають з кислим молоком.

Болгарський перець — 500 г, бринза — 100 г, яйця — 3 шт., олія — 50 г, борошно — 50 г, зелень петрушки — 30 г, сіль, кисле молоко.

Смажений гарбуз з картопляним пюре. М'якоть гарбуза нарізають скибочками завтовшки 1 см, трохи присолюють, дають постояти 15 хв, обсушують, змочують у вбитому яйці і паніруують у мелених сухарях. Смажать в олії або жирі. Подають з томатним соусом та картопляним пюре. Можна подавати і з сметаною.

Гарбуз — 500 г, яйця — 1 шт., пшеничні сухарі — 30 г, олія або маргарин — 40 г, сіль, томатний соус, картопляне пюре.

Смажений гарбуз із сметаною. Скибочки гарбуза солять, посипають перцем, паніруують у борошні, підсмажують на сковороді до утворення золотистого кольору і запікають. Подають із сметаною.

Гарбуз — 600 г, борошно — 25 г, вершкове масло — 20 г, сметана — 75 г, чорний мелений перець, сіль.

Гарбуз, смажений у тісті. Скибочки гарбуза обсмажують з маслом. Борошно всипають у каструлю, розводять молоком, додають жовток, солять і старанно розмішують. Білки збивають, вливають у тісто і знову перемішують. Скибочки гарбуза змочують у тісті і смажать у фритюрі. Подають, посипавши зеленню.

Гарбуз — 480 г, вершкове масло — 20, олія — 85 г, яйця — 3 шт., борошно — 45 г, молоко — 125 г, зелень петрушки та кропу — 30 г, сіль.

Кабачки під часниковим соусом. Обчищені кабачки нарізають довгими скибочками завтовшки 0,5 см, солять, паніруують у борошні і смажать у киплячій олії. Кисле молоко збивають, додають потовчений часник, дрібно нарізаний кріп, потовчені ядра горіхів і перемішують. Перед подаванням розкладені на тарілці кабачки заливають соусом.

Кабачки — 500 г, олія — 85 г, кисле молоко — 500 г, борошно — 30 г, часник — 35 г, ядра горіхів — 120 г, кріп — 50 г, сіль.

Смажені кабачки з вареною картоплею та помідорами. Підготовлені, як зазначено вище, кабачки запікають у духовці. Сиру обчищену картоплю нарізають кубиками, заливають окропом, солять і варять. За 5 хв до готовності воду зливають, кладуть вершкове масло, доводять до готовності під закритою кришкою, посипають дрібно нарізаним кропом. Перед подаванням на середину тарілки гіркою кладуть варену картоплю, а по краях — обсмажені кабачки вперемішку із свіжими помідорами, нарізаними кільцями. Поливають сметаною з кропом.

Кабачки — 500 г, картопля — 400 г, вершкове масло — 20 г, олія — 30 г, зелень кропу — 50 г,

помідори — 200 г, сметана — 100 г, борошно — 30 г, сіль.

Оладки з кабачків або гарбуза. Обчищені кабачки без насіння або гарбуз нарізають на кусочки, пропускають черз м'ясорубку, додають борошно, яйця, сіль і добре перемішують. Якщо маса густа, вливають трохи молока. Оладки смажать на гарячій сковороді. Подають із сметаною.

Кабачки або гарбуз — 400 г, борошно — 200 г, яйця — 2 шт., вершкове масло — 50 г, сіль.

Оладки з кабачків з ізюмом. Обчищені кабачки нарізають кусочками, додають молоко, цукор, сіль і припускають до готовності. Потім все старанно розмішують до однорідної консистенції, додають борошно, вершкове масло, збиті яйця, попередньо замочений у теплій воді ізюм, соду, сіль. Масу розмішують і через 10 хв випікають оладки на олії. Подають з розтопленим маслом або сметаною.

Кабачки — 500 г, молоко — 125 г, вершкове масло — 20 г, яйця — 1 шт., ізюм — 50 г, борошно — 150 г, олія — 50 г, питна сода, сіль.

Котлети з кабачків та картоплі. Обчищені кабачки труть на тертці з великими отворами, а варену картоплю пропускають через м'ясорубку. Потім їх змішують, додають яйця, дрібно нарізану зелень петрушки, борошно, перець, сіль і добре перемішують. З маси формують котлети, панірують їх у борошні, змочують у збитому яйці і смажать у фритюрі. Подають гарячими з салатом.

Кабачки — 500 г, картопля — 250 г, яйця — 3 шт., зелень петрушки — 35 г, борошно — 60 г, олія — 60 г, чорний мелений перець, сіль, салат.

Котлети з кабачків з бринзою або кисломолочним сиром. Обчищені кабачки труть на тертці з великими отворами, солять і дають постояти до 10 хв. Сік зливають, до кабачків додають яйця, борошно, бринзу або кисломолочний сир та дрібно нарізану зелень. Масу старанно вимішують, формують котлети і смажать їх у фритюрі. Подають з кислим молоком та зеленню.

Кабачки — 500 г, яйця — 1 шт., борошно — 35 г, бринза або кисломолочний сир — 40 г, зелень петрушки та кропу — 30 г, олія — 40 г, сіль, кисле молоко.

Смажені патисони. Підготовлені патисони нарізають скибочками завтовшки до 0,5 см, панірують у борошні, змішаному з сіллю, і трохи обсмажують. Закривши сковороду кришкою, ставлять її на повільний вогонь і доводять до готовності.

Патисони — 500 г, борошно — 60 г, олія — 30 г, сіль.

Смажені патисони під овочевим маринадом. Підготовлені молоді патисони нарізають кружечками завтовшки до 1,5 см, посипають сіллю і панірують у борошні. Після цього розкладають їх на попередньо розігріту з олією сковороду і обсмажують з обох боків до утворення золотистої кірочки. Потім ставлять у духовку і доводять до готовності. Охолоджують. Подають на десертній тарілці або в салатниці, поливши овочевим маринадом з томатом і посипавши зеленню цибулі або петрушки та кропу.

Патисони — 600 г, пшеничне борошно — 20 г, олія — 40 г, маринад з томатом — 400 г, зелень цибулі — 30 г або зелень петрушки та кропу — 30 г, сіль.

Помідори, тушковані з морквою та часником. Підготовлені нарізані овочі (крім часнику) подрібнюють, кладуть у каструлю, солять, посипають перцем, заливають олією і тушкують протягом 30 хв до готовності. Після цього додають потовчений часник і викладають на блюдо для охолодження.

Зелені помідори — 500 г, ріпчаста цибуля — 80 г, морква — 225 г, віточки селери — 2 шт., часник — 35 г, олія — 50 г, чорний мелений перець, сіль.

Помідори, тушковані з болгарським перцем. Підготовлений нарізаний солодкий перець тушкують

на маргарині та бульйоні до м'якості. Додають обчищені дрібно нарізані помідори і продовжують ще трохи тушкувати. Солять і посипають зеленню.

Помідори — 500 г, болгарський перець — 500 г, вершковий маргарин — 50 г, м'ясний бульйон — 500 г, січена зелень петрушки та кропу — 30 г, сіль.

Омлет з помідорами. Помідори та цибулю нарізають, білки збивають на піну і окремо збивають жовтки протягом 1—2 хв. Збиті білки і жовтки змішують, солять. Готують 4 омлети. Цибулю смажать до золотисто-коричневого кольору, додають помідори, подрібнений імбир, зелений перець, воду та сіль. Тушкують на середньому вогні. Омлети ріжуть на невеликі куски і опускають їх у томатну підливку. Видержують 5 хв на повільному вогні. Подають з вареним рисом.

Помідори — 250 г, зелений перець — 150 г, яйця — 4 шт., імбир — 5 г, олія — 50 г, вода — 100 г, сіль, варений рис — 100 г.

Баклажани, тушковані у сметані. Обчищені баклажани нарізають скибочками, опускають у гарячу підсолену воду на 5 хв, після чого відкидають на сито або друшляк. Дають стекти воді, панірують у борошні і обсмажують. Потім баклажани кладуть у каструлю, заливають сметаною і тушкують до готовності. Подають у соусі, в якому вони тушкувалися, посипавши перцем та зеленню.

Баклажани — 500 г, борошно — 45 г, олія — 70, сметана — 300 г, зелень петрушки або кропу — 35 г, чорний мелений перець, сіль.

Баклажани, тушковані з помідорами. Обчищені баклажани нарізають кружечками, помідори ріжуть навпіл і обсмажують на олії. Перекладають у неглибоку каструлю, заливають соусом «Південний», розведеним бульйоном, додають розтертий часник, перець, сіль і тушкують близько 15 хв. Перед подаванням посипають зеленню цибулі та прикрашають листками салату.

Баклажани — 400 г, помідори — 280 г, олія — 50 г, соус «Південний» — 120 г, бульйон — 200 г, зелень цибулі — 50 г, зелений салат — 25 г, часник — 15 г, чорний мелений перець, сіль.

Плов з овочами. Обчищені баклажани нарізають дрібними кубиками, помідори — часточками і обсмажують на маслі. Підготовлений перець, нарізаний крупною лапшею, прогрівають на вершковому маслі. Нарізані цибулю та підготовлені гриби смажать, моркву пасерують. Промитий рис варять у підсоленій воді, відкидають на сито. Усі овочі та рис кладуть у каструлю (краще у гусятницю), заливають бульйоном і тушкують на повільному вогні до готовності. Подають, посипавши зеленню кропу.

Баклажани — 300 г, помідори — 200 г, вершкове масло або маргарин — 50 г, солодкий червоний перець — 200 г, гриби (печериці або будь-які інші) — 200 г, морква — 75 г, рис. 250 г, зелень кропу — 35 г, бульйон або вода — 375 г, сіль.

Перець, тушкований з овочевою сумішшю. Нарізану цибулю тушкують до напівготовності в олії. Потім додають ще олії і нарізані кружечками баклажани і тушкують ще 15 хв. Після цього додають дрібно нарізані болгарський перець, картоплю, зелень і солять. Потім з'єднують з протертими крізь сито помідорами, закривають кришкою і тушкують до готовності.

Болгарський солодкий перець — 400 г, баклажани — 350 г, ріпчаста цибуля — 160 г, картопля — 270 г, помідори — 360 г, олія або вершкове чи топлене масло — 160 г, зелень петрушки та кропу — 35 г, сіль.

Перець, тушкований у маринаді. Підготовлений перець варять у підсоленій воді протягом 12 хв, відкидають на друшляк, дають обсохнути, дрібно січуть, кладуть у неглибоку посудину, заливають маринадом з овочів та томату-пюре і тушкують у духовці до готов-

ності. Подають охолодженим у салатниці, посипавши зеленню.

Для приготування маринаду обчищені овочі нарізають соломкою або дрібними кубиками, смажать в олії, всипають пошатковану капусту, солять, змішують з підготовленим перцем і тушкують.

Болгарський перець — 400 г, морква — 75 г, ріпчаста цибуля — 40 г, білоголовкова капуста — 500 г, корінь селери — 60 г, олія — 70 г, маринад або томат-пюре — 220 г, зелень петрушки або кропу — 35 г, сіль.

Огірки, тушковані у сметані, з грінками. Нарізані скибочками свіжі огірки солять, посипають перцем, панірують і обсмажують на маслі. Потім їх заливають м'ясним бульйоном, додають сметану, томат-пюре і тушкують до м'якості. Готові тушковані огірки викладають на блюдо, посипають зеленню і подають разом з грінками. До цієї страви можна подавати білий м'ясний соус.

Огірки — 500 г, борошно — 20 г, топлене масло — 30 г, м'ясний бульйон — 150 г, сметана — 100 г, томат-пюре — 20 г, зелень петрушки або кропу — 35 г, чорний мелений перець, сіль; для грінок: *хліб — 100 г, яйця — 1 шт., молоко — 100 г, цукор — 10 г, сіль.*

Огірки у коричневому соусі. Огірки обчищають, розрізають уздовж навпіл, видаляють насіння, нарізають смужками або кубиками і тушкують у власному соку з цибулею, оцтом, сіллю і смальцем. У підготовлений соус кладуть кусочки тушкованих огірків і дають настоятися. Овочі посипають посіченою зеленню. Подають з картоплею та копченим салом. Це пікантний гарнір до м'яса.

Огірки — 800 г, смалець — 30 г, ріпчаста цибуля — 80 г, оцет 3%-ний — 30 г, олія — 20 г, зелень петрушки або кропу — 50 г, картопля, сіль.

Огірки, тушковані з грибами та ізюмом. Огірки обчищають, нарізають упоперек кружечками завтовшки до 2 см і тушкують на вершковому маслі, додавши посічені свіжі гриби, кишмиш та сіль. Відвар від тушкування змішують з жовтками, розтертими з виноградним соком, і не кип'ятять. Цим відваром заливають тушковані огірки.

Огірки — 500 г, гриби — 250 г, кишмиш — 65 г, вершкове масло — 50 г, жовтки — з 2 яєць, виноградний сік — 125 г, сіль.

Тушкований гарбуз. Нарізану м'якоть гарбуза опускають у кипляче молоко і тушкують до напівготовності під кришкою. Потім додають підсушене борошно, змішане з маслом, цукром та сіллю, дрібно нарізану зелень петрушки і доводять до готовності.

Гарбуз — 500 г, молоко — 125 г, вершкове масло — 20 г, борошно — 15 г, цукор — 25 г, зелень петрушки та кропу — 20 г, сіль.

Голубці з гарбузом. Для фаршу м'якоть гарбуза нарізають і припускають з маргарином, додають зварений до напівготовності рис, цукор та сіль. Усе перемішують. Фарш невеликими порціями укладають на підготовлені капустяні листки і формують голубці. Напівфабрикат укладають у неглибоку каструлю, заливають бульйоном, припускають, після чого вливають сметанний соус і тушкують протягом 15 хв.

Гарбуз — 215 г, білоголовкова капуста — 280 г, варений рис — 130 г, цукор — 20 г, маргарин — 10 г, сметанний соус — 150 г, зелень петрушки або кропу — 15 г, бульйон, сіль.

Гарбуз, тушкований з рисом та ізюмом. М'якоть гарбуза нарізають дрібними кусочками, кладуть у каструлю, заливають гарячою водою, накривають кришкою і варять протягом 15 хв. Додають молоко, варений рис, масло та цукор і тушкують протягом 20 хв, перемішуючи. Після тушкування всипають попередньо замочений ізюм, перемішують і ще трохи тушкують. Подають у гарячому вигляді.

Гарбуз — 500 г, вода — 125 г, молоко — 180 г, рис — 200 г, вершкове масло — 100 г, цукор — 25 г, ізюм — 70 г.

Гарбуз, тушкований з цибулею та салом. У розтопленому маргарині смажать нарізане кубиками сало-шпик, додають посічену цибулю, товчений часник і тушкують. Потім кладуть нарізаний кубиками гарбуз, вливають бульйон, приправляють оцтом та цукром, накривають кришкою і тушкують на середньому вогні протягом 15 хв до готовності. Після цього солять, посипають перцем і в разі потреби додатково приправляють оцтом та цукром. Подають, поливши сметаною і посипавши зеленню.

Гарбуз — 1000 г, маргарин — 25 г, сало-шпик з прожилками м'яса — 100 г, ріпчаста цибуля — 125 г, часник — 3—4 зубки, бульйон — 125 г, оцет — 30 г, цукор — 5 г, кріп — 50 г, сметана — 250 г, чорний мелений перець, сіль.

Гарбуз у сирному соусі. М'якоть гарбуза нарізають кубиками, солять, заливають невеликою кількістю окропу і тушкують до готовності. Йогурт або кисле молоко, тертий сир та борошно розтирають і кип'ятять, додавши перець. Гарбуз відкидають на друшляк, дають стекти воді і заливають приготовленим сирним соусом. Йогурт можна замінити томатним соусом.

Гарбуз — 1000 г, йогурт або кисле молоко — 250 г, твердий сир — 80 г, борошно — 15 г, чорний мелений перець, сіль.

Кабачки, тушковані з помідорами та цибулею. Підготовлені кабачки нарізають кружечками, солять, панірують у борошні і обсмажують з обох боків. Помідори нарізають кружечками і обсмажують у жирі. Нарізану цибулю пасерують. На сковороду розкладають кабачки, чергуючи їх з цибулею та помідорами, вливають сметану або вершки, посипають кропом і тушкують на слабкому вогні до готовності. Перед подаванням посипають подрібненою зеленню.

Кабачки — 600 г, борошно — 30 г, помідори — 400 г, ріпчаста цибуля — 120 г, жир — 50 г, сметана — 250 г, зелень кропу — 50 г, чорний мелений перець, сіль.

Кабачки, тушковані з грибами та помідорами. Цибулю нарізають і обсмажують на олії. Обчищені й ошпарені гриби нарізають і з'єднують з цибулею, після чого продовжують смажити ще 15 хв. Потім овочі кладуть у каструлю, додають нарізані часточками і обсмажені кабачки і тушкують до напівготовності. Після цього додають сметанний соус, нарізані невеликими часточками помідори і тушкують до 10 хв. Подають, посипавши дрібно нарізаною зеленню.

Кабачки — 300 г, свіжі гриби — 100 г, помідори — 180 г, ріпчаста цибуля — 40 г, сметанний соус — 125 г, олія — 50 г, зелень петрушки і кропу — 30 г, сіль.

Кабачки по-російському. Обчищені кабачки розрізають уздовж навпіл, видаляють частину м'якоті та насіння. Утворені «човники» опускають в окріп на 10—15 хв. Вийняту м'якоть подрібнюють і змішують з дрібно нарізаними грибами, додавши сіль, чорний мелений перець та зелень. Нарізану цибулю пасерують на олії, вводять підготовлені овочі і обсмажують, перемішуючи. Кабачки наповнюють цим фаршем, укладають на лист, вливають трохи бульйону і тушкують до готовності. Після цього заправляють сметаною та яйцями. Подають гарячими, посипавши зеленню.

Кабачки — 500 г, свіжі гриби — 75 г, олія — 50 г, ріпчаста цибуля — 50 г, зелень петрушки — 50 г, сметана — 100 г, чорний мелений перець, сіль.

Помідори, запечені з картоплею та яйцями. Окремо обсмажують помідори, картоплю та цибулю, нарізані часточками. Потім овочі викладають на сковороду, змащену маслом, заливають збитими яйцями і запікають у духовці. Подають, посипавши зеленню.

Помідори — 400 г, картопля — 200 г, ріпчаста цибуля — 80 г, яй-

ця — 4 шт., вершкове масло — 50 г, зелень петрушки або кропу — 30 г, сіль.

Помідори, запечені в булочках. Булочки розрізають на дві частини по висоті. З нижньої виймають м'якуш, змочують всередині молоком і наповнюють фаршем з помідорів. Накривають другою (меншою) частиною, змащують маслом і запікають.

Приготування фаршу. Нарізану цибулю смажать, додають обчищені нарізані помідори, солять і тушкують. Потім додають збиті яйця, усе змішують з розмоченим у молоці м'якушем хліба і підсмажують.

Помідори — 180 г, булочки — 4 шт., ріпчаста цибуля — 50 г, яйця — 2 шт., молоко — 200 г, вершкове масло — 60 г, сіль.

Овочі, запечені з сиром. Помідори та баклажани нарізають тоненькими кружечками, цибулю та солодкий перець — тоненькими кільцями. Овочі укладають у каструлю з олією у такій послідовності: помідори, цибуля, перець, баклажани. Солять, посипають перцем, додають посічений часник, дрібно нарізану зелень петрушки та кропу, а потім кладуть ще один шар помідорів. Зверху посипають тертим твердим сиром і запікають у духовці.

Помідори — 500 г, баклажани — 400 г, ріпчаста цибуля — 120 г, болгарський перець — 350 г, олія — 50 г, зелень петрушки та кропу — 35 г, твердий сир — 50 г, чорний мелений перець, сіль.

Помідори, запечені з бринзою та яйцями. Помідори нарізають кружечками, солять, панірують у борошні і обсмажують у фритюрі. Борошно пасерують на маслі, розводять молоком і всипають туди терту бринзу або сир. Утворений соус солять, доводять до кипіння, заправляють збитими яйцями і посипають зеленню. Підготовлені помідори заливають цим соусом і запікають у духовці.

Помідори — 500 г, борошно — 80 г, вершкове масло — 100 г, молоко — 350 г, бринза або твердий сир — 35 г, яйця — 2 шт., зелень петрушки, кропу — 15 г, сіль.

Гювеч з помідорами по-болгарському. У варені макарони кладуть масло, протерті помідори та подрібнену бринзу. Усе перемішують, поливають розтопленим маслом і запікають у гарячій духовці. Свіжі помідори можна замінити томатом-пюре (150 г), а бринзу — тертим твердим сиром.

Помідори — 500 г, макарони — 300 г, вершкове масло — 100 г, бринза — 125 г.

Помідори з рисом. У дрібних помідорів вирізають серцевину, у заглибину кладуть кусочок масла, цукор, сіль. Потім помідори укладають на змащений маслом лист і запікають у духовці. Варений розсипчастий рис викладають на блюдо гіркою, а зверху — запечені помідори. Поливають соком, що утворився під час запікання.

Помідори — 500 г, вершкове масло — 50 г, рис — 100 г, цукор, сіль.

Печені баклажани з горіхами та гранатом. Баклажани запікають у духовці, знімають шкірочку. Овочі дрібно січуть, солять, всипають перець, дрібно нарізану цибулю, потовчені ядра волоських горіхів. Усе перемішують і з'єднують з зернами граната.

Баклажани — 500 г, ріпчаста цибуля — 40 г, ядра волоських горіхів — 70 г, зерна граната — 80 г, чорний мелений перець, сіль.

Баклажани, запечені з помідорами та сухариками. Баклажани обчищають, нарізають скибочками вздовж, панірують у борошні і підсмажують до золотистого кольору. З черствого білого хліба готують сухарики: хліб нарізають дрібними кубиками і тримають у духовці до утворення рум'яної кірочки. Помідори ошпарюють окропом, знімають шкірочку, нарізають часточками, обсмажують на олії, додають перець, сіль, розтертий часник та зелень. На сковороду укладають баклажани, чергуючи їх з сухариками, заливають помідорами, оббризкують олією і запікають.

Баклажани — 500 г, помідори — 300 г, черствий білий хліб — 100 г, олія — 70 г, зелень петрушки та кропу, перець, сіль.

Баклажани, запечені із свіжими грибами. Баклажани нарізають кубиками 4×4×4 см, солять, розкладають на дошці, накривають іншою дошкою і ставлять тягар, щоб з них витік сік з гіркотою. Обсушені баклажани паніруть у борошні і злегка обсмажують у маслі. Цибулю нарізають кружечками і смажать до золотистого кольору. Підготовлені гриби крупно січуть. На дно каструлі кладуть баклажани, на них — гриби та цибулю і знову чергують шари овочів та грибів, так щоб у верхньому шарі були баклажани. Усе заливають сметаною, змішаною з борошном (15 г), солять і ставлять у духовку для запікання.

Баклажани — 600 г, свіжі гриби — 500 г, ріпчаста цибуля — 120 г, топлене масло — 100 г, сметана — 250 г, борошно — 30 г, сіль.

Баклажани, запечені з помідорами та сиром. Баклажани обчищають, нарізають уздовж на 4—5 скибок, паніруть у борошні, солять і пасерують на олії. У гусятницю вливають олію, укладають один ряд баклажанів, на них — обчищені і нарізані кружечками помідори, потім знову баклажани, помідори і так 6—8 шарів. Зверху кладуть тертий часник, нарізаний кільцями солодкий перець, посипають меленим перцем і тертим сиром і запікають у гарячій духовці, не закриваючи кришкою.

Баклажани — 600 г, борошно — 30 г, олія — 70 г, помідори — 400 г, часник — 35 г, солодкий перець — 200 г, твердий сир — 100 г, чорний мелений перець, сіль.

Мусака з баклажанів по-болгарському. Обчищені баклажани нарізають скибочками, солять і залишають на 30 хв. Потім обмивають, обсушують у серветці і обсмажують в олії. Інші овочі за цією рецептурою нарізають скибочками і пасерують, заправляють товченим часником та зеленню, солять і укладають між шарами баклажанів. Запікають у духовці. Подають, поливши яйцями, збитими з кислим молоком.

Баклажани — 500 г, олія — 40 г, морква — 160 г, корінь селери — 35 г, помідори — 150 г, кисле молоко — 140 г, яйця — 1 шт., ріпчаста цибуля — 50 г, часник — 20 г, зелень петрушки — 25 г, сіль.

Баклажани, запечені з рисом. Баклажани запікають у духовці, обчищають, дрібно січуть, солять і посипають перцем. Цибулю, нарізану соломкою, смажать на олії, змішують з вареним гарячим розсипчастим рисом, дрібно посіченими помідорами та баклажанами і посипають зеленню.

Баклажани — 600 г, помідори — 400 г, рис — 160 г, олія — 140 г, ріпчаста цибуля — 80 г, зелень петрушки — 60 г, чорний мелений перець, сіль.

Овочеве рагу по-селянському. Цибулю дрібно нарізають, злегка обсмажують у жирі. Солодкий перець нарізають тоненькими кружечками, змішують з цибулею і тушкують протягом 15 хв. Додають нарізані помідори і знову тушкують. Збивають яйця, солять, і виливають на тушковані овочі, після чого злегка запікають. Рагу подають з розсипчастим рисом чи картоплею або як самостійну страву.

Болгарський перець — 375 г, помідори — 375 г, ріпчаста цибуля — 150 г, олія або маргарин — 50 г, яйця — 3 шт., сіль, розсипчастий рис, картопля.

Запечений солодкий перець. Печені стручки нарізають крупною лапшею, змішують з цибулею, нарізаною кільцями, заправляють олією, оцтом, перцем та сіллю.

Солодкий перець — 500 г, ріпчаста цибуля — 80 г, олія — 50 г, оцет 3 %-ний — 30 г, чорний мелений перець, сіль.

Перець, запечений з сиром, яйцями та молоком. Позбавлений насіння перець запікають доти, поки стручки набудуть коричневого кольору. Потім його обчищають, укладають на лист, заливають су-

мішшю збитих яєць, тертого твердого сиру або бринзи і молока, оббризкують розтопленим маслом і запікають у духовці.

Солодкий перець — 500 г, вершкове масло — 40 г, яйця — 1 $^1/_5$ шт., твердий сир або бринза — 100 г, молоко — 125 г, сіль (якщо без бринзи).

Літній гювеч по-болгарському. Підготовлені стручки перцю нарізають невеличкими кусочками, солять і смажать до готовності. Збивають яйця, додають молоко, подрібнену бринзу, чорний мелений перець, зелень, сіль. З'єднують з обсмаженим перцем і перемішують. Масу викладають на сковороду, змащену олією, і запікають у духовці до золотистого забарвлення.

Солодкий перець — 500 г, олія — 30 г, яйця — 3 шт., бринза — 150 г, молоко — 300 г, зелень петрушки — 20 г, чорний мелений перець, сіль.

Огірки з хлібною начинкою та яйцями. Великі огірки обчищають, нарізають кусочками завдовжки 4 см, виколупують ямки і фарширують їх хлібною начинкою, в яку додають подрібнені варені круто яйця. Для приготування начинки черствий білий хліб розмочують у молоці і пропускають через м'ясорубку. Нафаршировані кусочки огірків складають у форму, зверху змащують олією, посипають тертим твердим сиром і запікають у гарячій духовці. Подають з вареною картоплею та зеленню.

Свіжі огірки — 500 г, білий хліб — 200 г, яйця — 2 шт., олія — 40 г, твердий сир — 120 г, молоко — 125 г, варена картопля, зелень петрушки або кропу, сіль.

Огірки, запечені у сметані. Огірки обчищають, розрізають уздовж навпіл, панірують у борошні і обсмажують з обох боків на добре розігрітій сковороді до утворення рум'яної кірочки. Потім їх кладуть у змащену маслом каструлю, заливають сумішшю із сметани, яєць та солі і запікають у гарячій духовці.

Огірки — 500 г, вершкове масло — 40 г, сметана — 180 г, яйця — 1 шт., борошно — 30 г, сіль.

Гарбузова запіканка з картоплею та яблуками. Масло, цукор, сіль та корицю розтирають до появи піни, додаючи поступово тертий гарбуз, яблука, м'яту картоплю, мелені сухарі та соду. Масу старанно перемішують, викладають у змащену жиром вогнетривку форму і запікають у гарячій духовці протягом 40 хв до золотисто-коричневого кольору. Подають з компотом або з фруктовим соусом.

Гарбуз — 500 г, варена картопля — 315 г, яблука — 315 г, вершкове масло — 75 г, цукор — 125 г, кориця — 25 г, сухарі — 250 г, сода, сіль, компот або фруктовий соус.

Гарбуз, запечений з морквою. М'якоть гарбуза та моркву пропускають через м'ясорубку. У змішану масу вбивають яйця, всипають борошно для млинців, сіль, добре перемішують, викладають на сковороду, змащену маслом, і запікають у гарячій духовці. Зверху обмазують яйцем. Подають із сметаною та зеленню.

Гарбуз — 500 г, морква — 500 г, яйця — 3 шт., борошно для млинців — 300 г, вершкове масло — 40 г, сметана — 200 г, зелень петрушки та кропу — 35 г.

Гарбуз, запечений з помідорами та сиром. М'якоть гарбуза нарізають скибочками, запікають у духовці, кладуть на сковороду, злегка змащену маслом або маргарином. На кожну скибочку гарбуза кладуть 2—3 кружечки помідора, посипають тертим сиром і запікають.

Гарбуз — 500 г, вершкове масло або вершковий маргарин — 40 г, помідори — 500 г, твердий сир — 125 г.

Гарбуз, запечений з яблуками. М'якоть гарбуза та яблука нарізають дрібними кусочками і тушкують до напівготовності. Знявши з вогню, охолоджують, додають жовтки, розтерті з цукром, а потім білки, все обережно перемішу-

ють, виливають у змащену маслом і обсипану меленими сухарями форму і запікають у духовці.

Гарбуз — 400 г, яблука — 400 г, яйця — 2 шт., вершкове масло — 40 г, сухарі — 50 г, цукор — 50 г.

Гарбузова запіканка з грушами. Обчищені і позбавлені насіння груші нарізають часточками і обкладають ними вогнетривку форму, змащену маслом. На шар груш розкладають дріжджове тісто, приготовлене з борошна, дріжджів, маргарину, молока та цукру. З вареного і віджатого крізь льняну тканину гарбуза, жовтків, частини борошна та кориці готують мус і домішують до нього збиті білки. На шар тіста кладуть товстий шар гарбуза, посипають корицею, зверху кладуть кусочки вершкового масла і запікають у гарячій духовці протягом 50 хв.

Гарбуз — 500 г, груші — 200 г, вершкове масло — 20 г, маргарин — 10 г, борошно — 100 г, дріжджі — 10 г, молоко — 30 г, цукор — 30 г, яйця — 1 шт., кориця — 3 г.

Гарбуз, запечений з овочами та сиром. Овочі та яблука нарізають, моркву тушкують на молоці та маслі до напівготовності. Потім додають цвітну капусту, кабачки або гарбуз і все разом тушкують до готовності. Додають дрібно нарізані яблука, зелень, збиті яйця, сіль і добре перемішують. Підготовлену масу посипають тертим сиром і запікають.

Гарбуз або кабачки — 500 г, цвітна капуста — 625 г, морква — 350 г, яблука — 450 г, вершкове масло — 200 г, яйця — 5 шт., твердий сир — 100 г, зелень петрушки та кропу — 50 г, молоко — 625 г, сіль.

Пиріг з гарбузом. Маргарин, цукор, сіль, корицю, цедру та сік лимона старанно перемішують. Додають яйця, нарізаний гарбуз, картопляне пюре, терті сухарі з порошком кексу та ізюм. Масу перемішують, викладають у змащену жиром сковороду і випікають у гарячій духовці протягом 45 хв.

Гарбуз — 500 г, маргарин — 50 г, цукор — 50 г, яйця — 3 шт., картопляне пюре — 250 г, сухарі — 150 г, порошок кексу — 0,5 пакета, ізюм — 100 г, лимон — 0,5 шт., кориця, сіль.

Пудинг з гарбуза з яблуками. М'якоть гарбуза нарізають скибочками, заливають молоком і варять. Потім засипають манні крупи або рис і ще варять протягом 10 хв. Охолоджують, додають потерті яблука, цукор, лимонну кислоту, жовтки і добре перемішують. В утворену масу обережно додають збиті на густу піну білки. Викладають на сковороду, змащену маслом і обсипану сухарями, поливають сметаною і запікають. Подають із сметаною або фруктовим соусом чи маслом, порізавши на порції.

Гарбуз — 500 г, яблука — 300 г, молоко — 60 г, цукор — 20 г, лимонна кислота — 10 г, яйця — 2 шт., вершкове масло — 75 г, сметана — 100 г, мелені пшеничні сухарі — 60 г, фруктовий соус.

Запіканка з гарбуза з кисломолочним сиром та ізюмом. М'якоть гарбуза нарізають кубиками, припускають з половиною норми масла та цукром до напівготовності. Після цього протирають, додають яйця, промитий ізюм та протертий кисломолочний сир з маслом. Усе перемішують. Викладають на змащену маслом і обсипану сухарями сковороду, обмазують яйцем і запікають. Подають із сметаною.

Гарбуз — 800 г, кисломолочний сир — 150 г, ізюм — 60 г, вершкове масло — 60 г, цукор — 50 г, яйця — 2 шт., сметана — 100 г, мелені пшеничні сухарі.

Кабачки, запечені з вершками. Обсмажені кабачки укладають на сковороду, заливають присоленими вершками з посіченим кропом, посипають сухарями, оббризкують маслом і запікають у гарячій духовці.

Кабачки — 500 г, олія — 40 г, вершки — 90 г, кріп — 20 г, мелені пшеничні сухарі — 30 г, вершкове масло — 20 г, борошно — 30 г, перець, сіль.

Листковий пиріг з кабачками, морквою та перцем. Напівфабрикат листкового тіста відтають, кабачки та перець нарізають кружечками, моркву, нарізану так само, тушкують протягом 5 хв у підсоленій воді. Яйця, вершки, тертий сир і прянощі розбовтують. Тісто розкачують у формі прямокутника і укладають на змочений водою лист. Краї трохи піднімають і оформляють їх у вигляді ранта. Заливають яєчною масою і зверху кладуть підготовлені овочі та шпик. Випікають у гарячій духовці протягом 30 хв. Подають із зеленим горошком.

Листкове заморожене тісто — 600 г, кабачки — 400 г, солодкий червоний і зелений перець — 300 г, морква — 275 г, яйця — 4 шт., вершки — 250 г, твердий сир — 225 г, копчений шпик — 8 скибочок, мускатний горіх, чорний мелений перець, зелений горошок.

Суфле з кабачків. Підготовлені кабачки нарізають і варять у злегка підсоленій воді до готовності. Воду зливають, овочі трохи обсушують на вогні і протирають крізь сито. Утворене пюре смажать на вершковому маслі і охолоджують. Потім додають кип'ячене молоко, тертий сир, потовчені пшеничні сухарі, дрібно нарізану зелень, збиті яйця, перець та сіль. Масу перемішують, викладають у змащену маслом посудину і запікають у духовці.

Кабачки — 400 г, вершкове масло — 60 г, молоко — 250 г, твердий сир — 200 г, сухарі — 65 г, яйця — 3 шт., зелень петрушки та кропу — 35 г, перець, сіль.

Помідори, фаршировані овочами. У помідорів зрізають верхню частину, злегка віджимають сік і видаляють насіння. Потім роблять заглибину, злегка посипають сіллю та перцем. Свіжі огірки та редиску нарізають дрібними кубиками, листки салату — на 3—4 частини, змішують, заправляють майонезом або сметаною з соусом «Південний» і знову перемішують. Цим фаршем заповнюють помідори. Подають з зеленим горошком, посипають кропом, прикрашають листками салату.

Помідори — 400 г, огірки — 100 г, редиска — 75 г, майонез або сметана — 25 г, соус «Південний» — 20 г, зелений салат — 25 г, зелений горошок — 25 г, зелень кропу — 15 г, чорний мелений перець, сіль.

Помідори, фаршировані салатом. Помідори готують, як зазначено в попередньому рецепті. Для приготування салату огірки та яблука кислих сортів обчищають, видаляють насіння і нарізають дрібними кубиками. Так само нарізають варену картоплю. Варені круто яйця нарізають, а пасту «Океан», не розморожуючи, настругують ножем. У підготовлені продукти додають майонез, сіль і добре перемішують. Цим салатом заповнюють помідори, посипають їх посіченими яйцями, прикрашають зеленим горошком та віточками петрушки.

Помідори — 800 г, картопля — 350 г, огірки — 150 г, яйця — 3 шт., яблука — 250 г, паста «Океан» — 150 г, консервований зелений горошок — 50 г, майонез — 125 г, віточки петрушки — 4 шт., чорний мелений перець, сіль.

Помідори, фаршировані салатом з кульбаби. Помідори підготовляють, як зазначено вище. Яйця розбовтують разом з нарізаною зеленою цибулею, подрібненим мускатним горіхом та меленим перцем і готують яєшню. Огірки та редиску нарізають кусочками. Ріпчасту цибулю, нарізану кубиками, олію, оцет, гірчицю та цукор розтирають. Помідори фарширують яєшнею, укладають на тарілку з нарізаними овочами та чистими листками кульбаби і поливають приготовленою заправкою.

Помідори — 800 г, яйця — 4 шт., зелена цибуля — 35 г, мускатний горіх — 3 г, огірки — 150 г, редиска або редька — 200 г, листки кульбаби — 200 г, ріпчаста цибуля — 60 г, оцет — 30 г, олія — 40 г, гірчиця — 7 г, цукор — 5 г, чорний мелений перець, сіль.

Помідори, фаршировані кабачками. Обчищені кабачки нарізають кубиками або пропускають через м'ясорубку, підсмажують на олії, солять, заправляють перцем та підсмаженою цибулею. Підготовлені помідори заповнюють цим фаршем, посипають тертим сиром, оббризкують розтопленим маслом і запікають у гарячій духовці. Подають із сметаною.

Помідори — 800 г, кабачки — 400 г, олія — 50 г, ріпчаста цибуля — 80 г, твердий сир — 50 г, топлене масло — 20 г, сметана — 125 г, чорний мелений перець, сіль.

Помідори, фаршировані грибами. З помідорів видаляють м'якоть, укладають їх на лист, змащений олією і посипаний сухарями. До подрібненої м'якоті додають пасеровану цибулю і подрібнені варені гриби. Цим фаршем заповнюють помідори і запікають.

За бажанням до грибів можна додавати посічені варені круто яйця з зеленою цибулею і подавати, поливши сметанним соусом.

Помідори — 650 г, ріпчаста цибуля — 80 г, олія — 75 г, свіжі гриби — 230 г, мелені пшеничні сухарі — 50 г, перець, сіль.

Баклажани, фаршировані помідорами та морквою. У баклажанів однакового розміру відрізають плодоніжку, після чого їх миють, розрізають уздовж навпіл і видаляють насіння. Солять і залишають на 10—15 хв, щоб виділився сік. Підготовлені баклажани заповнюють готовим овочевим фаршем, укладають в один ряд, доливають трохи бульйону і тушкують у духовці до готовності. Подають на блюді, поливши сметаною і посипавши дрібно нарізаною зеленню.

Фарш готуть так. Овочі миють у холодній воді, моркву та петрушку нарізають соломкою, цибулю — півкільцями, помідори — скибочками і обсмажують окремо коренеплоди і цибулю. Овочі змішують, додають дрібно нарізаний часник і доводять до кипіння. У фарш кладуть нарізані скибочками варені круто яйця, перець та сіль.

Баклажани — 500 г, помідори — 400 г, морква — 250 г, ріпчаста цибуля — 80 г, корінь петрушки — 60 г, яйця — 2 шт., часник — 25—35 г, зелень петрушки та кропу — 30 г, сметана — 200 г, чорний мелений перець, сіль.

Баклажани, фаршировані помідорами та горіхами. Баклажани підготовляють, як у попередньому рецепті. Цибулю дрібно нарізають, смажать і перемішують з дрібно нарізаною м'якоттю баклажанів, натертими на тертці помідорами, потовченими ядрами горіхів та часником і змоченим у молоці і протертим рогаликом, нарізаною зеленню петрушки та перцем. Цим фаршем заповнюють підготовлені баклажани, посипають тертим сиром і запікають у гарячій духовці до готовності.

Баклажани — 400 г, ріпчаста цибуля — 80 г, помідори — 360 г, ядра горіхів — 120 г, рогалик — 1 шт., часник — 25 г, молоко — 100 г, зелень петрушки — 30 г, твердий сир — 50 г, вершкове масло — 40 г, чорний мелений перець, сіль.

Перець, фарширований картоплею та овочами. Цибулю, моркву та корінь селери нарізають дрібними кубиками, додають сіль та олію і тушкують у невеликій кількості води до напівготовності. Потім додають варену картоплю, нарізані помідори, перемішують і доводять до кипіння. У фарш додають терту бринзу, часник та зелень петрушки. Підготовлений перець заповнюють фаршем, укладають на лист, наливають трохи води, кладуть подрібнені помідори, оббризкують олією і запікають у духовці.

Солодкий перець — 500 г, ріпчаста цибуля — 30 г, морква — 30 г, корінь селери — 30 г, олія — 40 г, картопля — 125 г, помідори — 115 г, бринза — 25 г, часник — 10 г, зелень петрушки — 20 г, сіль.

Перець, фарширований морквою, цибулею та коренями. Моркву, ріпчасту цибулю, корені селери та петрушки нарізають солом-

кою, пасерують в олії, вливають томатний гострий соус і старанно перемішують. Цим фаршем начиняють підготовлений перець, укладають його в каструлю, закривають кришкою і тушкують до готовності. Подають із сметаною.

Солодкий перець — 600 г, морква — 200 г, цибуля — 200 г, корінь петрушки — 200 г, корінь селери — 200 г, олія — 100 г, томатний гострий соус — 50 г, сметана — 100 г.

Зелений перець, фарширований помідорами та морквою. Перець миють, обрізають верхівки разом з плодоніжкою і видаляють насіння. Кладуть у киплячу підсолену воду на 2 хв, відкидають на сито і дають стекти воді. Для фаршу моркву, петрушку, цибулю та помідори без насіння дрібно нарізають, додають цукор, перець, сіль і доводять до кипіння. Цим фаршем заповнюють підготовлені перчини, укладають їх у каструлю в один-два шари, заливають бульйоном, додають олію, томат-пюре або томатний соус і тушкують у духовці до готовності. Подають із сметанним соусом.

Солодкий зелений перець — 500 г, морква — 75 г, корінь петрушки — 60 г, ріпчаста цибуля — 40 г, помідори — 250 г, олія — 50 г, цукор — 5 г, томатний або сметанний соус — 150 г, перець, сіль.

Меживо з перцю. Перець без насіння кладуть на 3 хв в окріп, відкидають на друшляк, охолоджують і фарширують овочевим фаршем. Потім кладуть у каструлю, заливають підливкою з помідорів і тушкують у духовці.

Для фаршу овочі нарізають соломкою, тушкують до готовності, солять, змішують з пасерованою ріпчастою цибулею та дрібно нарізаною зеленню і заправляють цукром.

Для підливки помідори припускають у власному соку, протирають крізь сито, додають овочевий відвар, цукор, оцет, сіль.

Солодкий перець — 500 г, морква — 125 г, білоголовкова капуста — 125 г, корінь петрушки — 30 г, корінь селери — 200 г, ріпчаста цибуля — 30 г, олія — 20 г, цукор — 10 г, зелень петрушки — 10 г, помідори — 175 г, або томат-пюре — 35 г, оцет — 20 г, овочевий відвар, сіль.

Ротунда по-молдавському. Ротунду миють, роблять круговий надріз біля плодоніжки і видаляють її разом з насінням. Опускають на 1—2 хв у киплячий маринад, відкидають на сито, а потім начиняють фаршем.

Для фаршу цибулю, моркву та петрушку обчищають, миють, нарізають соломкою і злегка обсмажують. Додають протерті помідори, перець, сіль та потовчений часник.

Для маринаду у воду засипають спеції, лавровий лист і кип'ятять протягом 5 хв, після чого додають оцет і знову кип'ятять.

Перед подаванням ротунду оформляють у вигляді корзиночок, використовуючи цибулю-порей.

Перець Ротунда — 400 г, ріпчаста цибуля — 80 г, морква — 150 г, корінь петрушки — 50 г, помідори — 180 г, олія — 50 г, часник — 20 г, оцет — 15 г, цибуля-порей — 25 г, спеції (перець, гвоздика, кориця, імбир, лавровий лист), сіль, цукор.

Огірки, фаршировані помідорами та капустою. Огірки обчищають, розрізають уздовж навпіл і видаляють серцевину. Капусту та варені круто яйця, серцевину огірків та помідори дрібно січуть і заправляють сметаною, перцем та сіллю. Цією масою фарширують половинки огірків, посипають зеленню кропу або петрушки і подають на стіл.

Огірки — 400 г, помідори — 200 г, білоголовкова капуста — 120 г, яйця — 1 шт., зелень кропу або петрушки — 30 г, сметана — 120 г, чорний мелений перець, сіль.

Гарбуз фарширований. Гарбуз, розрізаний навпіл, очищають від насіння. Звільнені половинки наповнюють масою із замоченого рису, подрібнених помідорів, цибулі, яєць та спецій. Нафаршировані половинки гарбуза посипають

тертими сухарями та сиром, кладуть у каструлю, заливають невеликою кількістю води з олією і тушкують.

Гарбуз — 1 кг, рис — 140 г, помідори — 270 г, ріпчаста цибуля — 80 г, часник — 30 г, мелені сухарі — 375 г, твердий сир — 150 г, олія — 40 г, спеції, сіль.

Кабачки, фаршировані морквою та цибулею. Кабачки обчищають, розрізають упоперек на куски завтовшки 4—5 см, видаляють з них насіння з частиною м'якоті і варять до напівготовності в підсоленій воді. Заглибини заповнюють фаршем так, щоб він виступав гіркою. Нафаршировані кабачки укладають на лист або сковороду, змащені жиром, посипають тертим сиром, оббризкують олією і запікають у духовці. Подають із сметаною, посипавши зеленню.

Для фаршу овочі нарізають соломкою, злегка обсмажують, додають томат і тушкують.

Кабачки — 500 г, морква — 150 г, ріпчаста цибуля — 80 г, корінь петрушки — 100 г, томат-пюре — 25 г, олія — 60 г, сметана — 90 г, твердий сир — 25 г, зелень петрушки або кропу — 20 г, сіль.

Кабачки, фаршировані грибами. Кабачки підготовляють, як описано вище. Підготовлені гриби січуть: укладають у каструлю і тушкують близько 15 хв, після чого солять, додають перець та олію і ще трохи тушкують. Гриби охолоджують, змішують з вареним рисом та вершками. Цією сумішшю фарширують кабачки, посипають тертим сиром і запікають у гарячій духовці. Перед подаванням посипають зеленню м'яти.

Кабачки — 500 г, свіжі гриби — 300 г, олія — 70 г, рис — 50 г, вершки — 100 г, твердий сир — 50 г, зелень м'яти — 10 г, чорний мелений перець, сіль.

МАЛЕНЬКІ СЕКРЕТИ КУЛІНАРА

Щоб довше зберігалися помідори, баклажани, солодкий стручковий перець та кабачки, їх укладають тонким шаром у поліетиленовий мішечок або емальовану каструлю і зберігають, не накриваючи кришкою, на нижній поличці холодильника.

Найсмачнішими є помідори з гладенькою, неребристою поверхнею, до того ж такі помідори добре зберігаються.

Щоб тріснутий помідор не запліснявів, тріщинки треба густо посипати сіллю.

Свіжі помідори кладуть у суп за 10—15 хв до закінчення варіння.

Для смаження найпридатніші помідори, у яких мало насіння і багато м'якоті. Їх ріжуть навпіл і кладуть на сковороду розрізом догори.

Помідори ріжуть гострим ножем, щоб менше витікало соку.

Шкірочка з помідорів легко знімається, якщо їх на 1 хв занурити в окріп, а потім зразу ж у холодну воду.

Скибочки помідорів, посолені і паніровані у борошні і обсмажені в олії, подають як самостійну страву і гарнір.

Помідори у відкритій банці не запліснявіють, якщо їх зверху посипати сіллю і залити тонким шаром олії.

Баклажанна ікра смачніша, якщо її готувати з печених плодів.

Баклажани і помідори фарширують сирими.

Для приготування будь-якої страви із стручкового перцю видаляють насіння.

Щоб огірки мали свіжий вигляд і зберігали пружність у салаті, їх миють і ріжуть безпосередньо перед подаванням на стіл.

Зелені огірки будуть свіжими протягом кількох днів, якщо тримати їх зануреними у воді на три чверті плодоніжками униз. При цьому воду треба міняти щодня.

Гарбузова каша найсмачніша, коли готують її з пшоном або рисом.

Після варіння гарбуз відкидають на друшляк, щоб зберегти початкові смакові якості.

Гарбуз придатний для вживання в їжу у сирому вигляді і особливо корисний у дієтичному харчуванні.

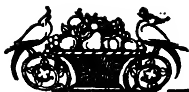
Гарбуз можна солити на зиму і зберігати, як кавуни.

Найсмачніші кабачки завдовжки до 20 см. Всі їх сорти використовують тільки недостиглими, оскільки стиглі грубі і несмачні.

З молодих кабачків, призначених для тушкування і фарширування, звичайно шкірочку не зрізають.

Смажити найкраще кабачки з дрібним насінням. Якщо після обсмажування вони залишаться жорсткими, їх накривають кришкою і ставлять у духовку на 5—10 хв.

Патисони використовують в їжу тільки недостиглі. Їх готують, як цвітну капусту. Усі рецепти, наведені для цвітної капусти, придатні для приготування страв з молодих патисонів.



Страви з бобових та зернових

Бобові, як-от горох та квасоля, треба широко використовувати в харчуванні. Білок бобових за своїм складом відрізняється від більшості інших рослинних білків тим, що в ньому міститься чимало мезину. Бобові, як правило, багаті на вітаміни групи В та мінеральні речовини (сполуки, калію, фосфору, кальцію, заліза). У них міститься чимало крохмалю та клітковини.

Зерна гороху бувають білі, жовті та зелені. Для супів-пюре та каші найкраще використовувати подрібнений лущений горох.

Сушений зелений горошок виробляють з цукрових сортів гороху.

Квасоля буває біла, кольорова та суміш обох видів. Білу квасолю використовують для супів, а кольорову — для гарнірів.

Кулінарна обробка бобових, як правило, включає три операції: спочатку їх миють у теплій воді, потім замочують на 6—8 год (для скорочення часу варіння), а після цього варять протягом 1 год. Під час замочування втрачається 2 % білків та цукрів і від 5 до 20 % вітамінів та мінеральних речовин.

Слід мати на увазі, що втрати поживних речовин у бобових значні у процесі варіння за рахунок переходу їх у відвар. Отже, відвар бобових, так само, як і крупів, містить багато цінних харчових речовин, і його рекомендується використовувати для приготування супів та соусів.

Для замочування бобових води беруть подвійну кількість до маси сухого зерна. Тримають зерно у воді доти, поки воно повністю набухне. Процес замочування можна вважати закінченим, коли маса бобових збільшиться удвоє. Температура води для замочування не повинна перевищувати 15 °С, бо інакше зерно бобових за час замочування може закиснути, а навіть найнезначніше закисання погано впливає на розварюваність.

Попереднє замочування бобових перед тепловою обробкою дає можливість мати зерна цілими, а в разі варіння без замочування більша частина зерен втрачає свою форму — розварюється і ламається.

Після замочування воду з бобових зливають, заливають їх свіжою холодною водою з разрахунку 2—3 л на 1 кг зерен і варять без солі під кришкою при слабкому кипінні до розм'якшення. Час варіння можна скоротити, якщо скористатися охолодженою кип'яченою водою. Під час варіння не слід переривати кипіння, а також додавати холодну воду, бо це погіршує розварюваність бобових, а крім того, від холодної води зерна розтріскуються.

Після варіння воду з бобових зливають. Сіль додають в самому кінці варіння.

Зерна добре зварених бобових мають бути однорідної м'якої консистенції. Для поліпшення смаку бобових їх можна варити з ароматичними овочами (морква, цибуля, корені петрушки та селери), нарізаними дрібними кубиками.

Для приготування різних страв зварені бобові використовують цілими зернами або роблять з них пюре. Подають бобові як самостійні страви чи як гарнір. Для приготування пюре бобові зразу ж після варіння, не охолоджуючи, пропускають через м'ясорубку, ви-

користавши решітку з дрібними отворами, невелику кількість зварених бобових можна протирати крізь сито.

Для приготування страв з бобових можна використати будь-який жир.

САЛАТИ

Салат із свіжої квасолі. Для салату використовують м'ясистий сорт квасолі. Квасолю обчищають, миють і варять до готовності, відкидають на друшляк, охолоджують, після чого заправляють соусом з олії, оцту та солі. Перед подаванням посипають подрібненим часником.

Свіжа квасоля — 460 г, олія — 25 г, оцет 3%-ний — 5 г, часник — 5 г, сіль.

Салат з консервованої квасолі. З консервованої квасолі видаляють маринад, добре обсушують і охолоджують. Заправляючи салат, додають подрібнену цибулю, корінь селери та тертий сир, в кінці заправляють майонезом і солять.

Консервована квасоля — 330 г, ріпчаста цибуля — 150 г, корінь селери — 310 г, твердий сир — 60 г, майонез — 120 г, сіль.

Салат із зеленої квасолі із картоплею. Боби * квасолі промивають, видаляють жилки, кладуть у киплячу воду і варять до готовності. Картоплю варять необчищеною, потім обчищають і охолоджують. Охолоджені боби квасолі нарізають косими пластинками завдовжки 3—4 см, а картоплю — дрібними кубиками або також пластинками. Усе перемішують, солять, заправляють оцтом та цукром і заливають майонезом.

Квасоля в бобах — 200 г, картопля — 200 г, цукор — 20 г, майонез — 40 г, оцет 3%-ний — 10 г, сіль.

* У побуті плоди бобових часто неправильно називають стручками. На відміну від боба, зерна в якому розміщені між двома стулками, у стручка є ще напівпрозора перетинка, по обидва боки від якої знаходяться насінинки.

Салат із стиглої квасолі. Стиглу квасолю варять, охолоджують, змішують з оцтом, олією, меленим чорним перцем, сіллю та зеленню петрушки. Ріпчасту цибулю нарізають кружечками і укладають зверху.

Квасоля — 180 г, ріпчаста цибуля — 120 г, олія — 40 г, оцет 3%-ний — 20 г, зелень петрушки — 20 г, чорний мелений перець, сіль.

Салат із свіжих бобів. Свіжі боби варять, обсушують, охолоджують, додають нарізані ріпчасту цибулю та солодкий перець і майонез, після чого обережно перемішують. Салат заправляють і укладають на листки салату-латука.

Боби свіжі — 570 г, ріпчаста цибуля — 50 г, салат-латук — 200 г, перець солодкий — 25 г, майонез — 120 г, сіль.

Бобовий салат «Асорті». Холодні варені боби, горох та квасолю заправляють майонезом, солять, перемішують і викладають на листки зеленого салату, посипавши дрібно нарізаними (кубиками) солодким перцем та ріпчастою цибулею.

Боби — 330 г, свіжа квасоля — 330 г, зелений горошок — 330 г, ріпчаста цибуля — 25 г, солодкий перець — 30 г, салат — 50 г, майонез — 120 г, сіль.

ПЕРШІ СТРАВИ

Суп з квасолі з томатом. Квасолю перебирають, миють, заливають охолодженим бульйоном або холодною водою у пропорції 1 : 2 і варять під кришкою на слабкому вогні. Корені нарізають дрібними кубиками, ріпчасту цибулю дрібно січуть і пасерують на маслі, додаючи під час пасерування томат-пюре. Готову квасолю вкидають у киплячий бульйон або воду, додають пасеровані корені, солять і варять суп протягом 20 хв.

Квасоля — 280 г, морква — 80 г, корінь петрушки — 20 г, ріпчаста цибуля — 80 г, томат-пюре — 40 г, вершкове масло — 20 г, сіль.

Квасоляний суп з лапшею. Квасолю перебирають, миють, заливають холодною водою, варять до готовності. Ріпчасту цибулю дрібно нарізають і пасерують на маслі. За 20-25 хв до закінчення варіння квасолі у киплячу воду додають ріпчасту цибулю, лапшу, сіль, чорний мелений перець та зелень петрушки.

Квасоля — 10 г, лапша — 80 г, ріпчаста цибуля — 80 г, вершкове масло — 40 г, зелень петрушки — 10 г, чорний мелений перець, сіль.

Гороховий суп. З кісток (м'ясних або від шинки) варять бульйон. Горох перебирають, миють, заливають охолодженим бульйоном, кладуть порізану уздовж на 2—4 частини моркву і варять до пюреподібної консистенції. Цибулю дрібно нарізають і пасерують на смальці. Готовий горох з'єднують з гарячим процідженим бульйоном, видаливши моркву, і, коли суп закипить, додають подрібнену ріпчасту цибулю, білий соус, лавровий лист та перець, солять і варять протягом 15 хв. Перед подаванням суп у тарілках посипають подрібненою зеленню петрушки. Такий суп можна варити і на воді.

Кістки від шинки — 100 г, м'ясні кістки — 300 г, морква — 80 г, смалець — 20 г, ріпчаста цибуля — 80 г, лущений горох — 280 г, томат-пюре — 20 г, борошно — 40 г, зелень петрушки — 20 г, лавровий лист, перець, сіль.

Суп із зеленою квасолею. М'ясо від шинки варять протягом 20 хв. У бульйон кладуть корінь петрушки та посічену зелень і нарізані боби квасолі. М'ясо нарізають скибочками, кладуть у готовий суп і доводять до кипіння. Перед подаванням суп посипають зеленню петрушки, що залишилась.

Шинка — 200 г, зелена квасоля — 500 г, корінь петрушки — 50 г, зелень петрушки — 100 г, вода — 1000 г, сіль.

Суп-пюре із зеленого горошку. Консервований зелений горошок або лопаточки горошку варять разом з рідиною, протирають, залишивши частину для гарніру. Протерту масу змішують з білим соусом і варять протягом 15—20 хв. У тарілку з супом кладуть варений зелений горошок.

Зелений консервований горошок — 200 г або лопаточки горошку — 360, білий соус — 480 г.

Суп-пюре із зеленої квасолі. Відбирають кращі боби квасолі, нарізають їх на кусочки у формі ромбиків або брусочків і варять окремо для гарніру (20—25 г на порцію). Решту бобів пропускають через м'ясорубку. Одночасно підсушують борошно, розводять його бульйоном, кладуть в утворений білий соус боби і варять протягом 20 хв. Після закінчення варіння суп протирають крізь сито, доводять до кипіння, розводять бульйоном до потрібної консистенції, заправляють сумішшю з жовтків та молока, кусочком вершкового масла і розмішують до утворення однорідної маси.

Боби квасолі — 400 г, молоко — 300 г, борошно — 80 г, вершкове масло — 80 г, жовток — 1 шт.

ДРУГІ СТРАВИ

Зелений горошок з маслом. Використовують свіжий, консервований або сушений горошок. Свіжий горошок вилущують з бобів і варять, сушений горошок перебирають, миють, замочують на 1 год у холодній воді з розрахунку 4—5 л на 1 кг сухого продукту, потім варять у закритій посудині в цій самій воді без солі. Консервований горошок прогрівають в його відварі.

Готовий горошок відкидають на сито і заправляють цукром та сіллю. Кусочок вершкового масла подають окремо. Використовують на гарнір або як самостійну страву.

Зелений горошок — 800 г, вершкове масло — 80 г, цукор, сіль.

Боби горошку з маслом. Боби горошку звільняють від стеблинок та жилок і варять цілими. Потім відкидають на сито, дають воді стекти, заправляють маслом, цукром та сіллю або подають вершкове масло окремо. Можна вико-

истовувати як самостійну страву бо на гарнір.

Боби горошку — 800 г, вершкове масло — 80 г, цукор, сіль.

Зелений горошок або боби горошку у молочному соусі. Зелений эрошок або боби горошку варять, бсушують, заправляють молочим соусом або вершковим масом, цукром і добре перемішують. Іеред подаванням на горошок і по раях тарілки укладають грінки.

Зелений горошок або боби горошку — 800 г, цукор — 20 г, моочний соус — 200 г або вершкове ıасло — 80 г; д л я г р і н о к: *шеничний хліб — 100 г, молоко — 00 г, вершкове масло — 30 г, цуор — 10 г, яйця — 0,5 шт.*

Зелений горошок з салатом. ' каструлю кладуть зелений гоошок, додають нарізані листки алату-латука, кілька дрібних циулинок, вершкове масло, сіль, цуор та зелень. Підливши гарячої оди, припускають у закритій поудині до готовності.

Зелений горошок — 600 г, саат-латук — 200 г, ріпчаста цибуя — 100 г, вершкове масло — 0 г, вода — 120 г, цукор — 20 г, елень — 20 г, сіль.

Пюре із зеленого горошку. Зеений горошок заливають киплячою водою так, щоб вода тільки окривала його. Додають пучок орінців салату-латук та петруши і варять. Готовий горошок проирають крізь сито. Пюре заправяють маслом, цукром та відваром горошку. Подають до нього підмажені грінки з пшеничного ліба.

Горошок — 600 г, салат-лаук — 200 г, корінь петрушки — 20 г, вершкове масло — 60 г, цуор — 20 г, сіль; д л я г р і н о к: *шеничний хліб — 100 г, молоко — 00 г, вершкове масло — 30 г, яйія — 0,5 шт., цукор — 10 г.*

Боби квасолі з маслом. Боби васолі звільняють від жилок, наізають соломкою або ромбиками варять. Кусочок масла подають окремо.

Боби квасолі — 800 г, вершкове масло — 80 г, сіль.

Боби квасолі з вареними яйцями. Зелені або жовті боби квасолі звільняють від жилок, варять і заправляють сметанним або молочним соусом. Перед подаванням посипають посіченими вареними круто яйцями та зеленню петрушки.

Боби квасолі — 800 г, вершкове масло — 80 г або соус — 200 г, яйця — 2 шт., зелень петрушки — 30 г, сіль.

Боби квасолі, тушковані з салом. Свиняче сало нарізають кубиками, обсмажують, вливають бульйон або овочевий відвар, додають сирі, позбавлені жилок боби квасолі, нарізані упоперек на 4 частини, подрібнену зелень петрушки і тушкують у закритій посудині. Коли боби стануть м'якими, додають підсмажене борошно, солять, заправляють перцем і дають закипіти. Перед подаванням посипають подрібненою зеленню петрушки.

Боби квасолі — 800 г, сало-шпик — 120 г, бульйон, або овочевий відвар — 200 г, борошно — 8 г, зелень петрушки — 25 г, чорний мелений перець, сіль.

Квасоля в горщику з молочною яєшнею. Зерна сухої квасолі варять до м'якості. За 15—20 хв до закінчення варіння солять. З готової квасолі зливають відвар. З молодих бобів квасолі видаляють прожилки, розрізають їх упоперек на 4 частини, варять у підсоленій воді і відкидають на друшляк. Ріпчасту цибулю дрібно нарізають і пасерують на маслі до слабко-золотистого кольору. Готові зерна і боби квасолі змішують з цибулею, суміш кладуть у порційні горщечки, заливають яйцями, збитими з молоком, і запікають у духовці або варять на паровій бані.

Зерна сухої квасолі — 200 г, молоді боби квасолі — 400 г, ріпчаста цибуля — 80 г, вершкове або топлене масло — 15 г, яйця — 4 шт., молоко — 600 г, сіль.

Бобові з салом. Сало-шпик нарізають дрібними кубиками і обсмажують у сотейнику з дрібно нарізаною цибулею. Потім шкварки і цибулю перекладають в іншу

посудину, а в жир, що залишився, додають борошно і злегка пасерують, вливають, перемішуючи, відвар з бобових і варять протягом 10 хв. У приготовлений соус кладуть шкварки з цибулею, готовий горох або квасолю і варять ще 15 хв. Перед подаванням посипають подрібненою зеленню петрушки або кропу.

Горох або квасоля — 400 г, ріпчаста цибуля — 140 г, сало-шпик — 120 г, борошно — 20 г, зелень петрушки або кропу — 20 г, сіль.

Квасоля з помідорами. Свіжі помідори занурюють у киплячу воду на 2—3 хв, потім виймають, розрізають навпіл, видаляють шкірочку та насіння. М'якоть підготовлених у такий спосіб помідорів ріжуть на дрібні кусочки, викладають у посудину, додають салошпик, нарізане дрібними кубиками, і кип'ятять, перемішуючи, поки кусочки помідорів не стануть зовсім м'якими. Після цього солять, додають перець та сік лимона. У підготовлений соус кладуть готову квасолю і доводять до кипіння. Перед подаванням посипають подрібненою зеленню петрушки.

Квасоля — 400 г, помідори — 400 г, зелень петрушки — 20 г, сік лимона — 20 г, чорний мелений перець, сіль.

Бобові з гарбузом. М'якоть гарбуза нарізають кубиками, кладуть у посудину для варіння, додають ріпчасту цибулю, воду (з розрахунку 0,1 л води на 1 кг гарбуза), засипають помиту квасолю, перемішують і, періодично перемішуючи, варять під кришкою доти, поки квасоля не стане м'якою. Готову квасолю солять, заправляють вершковим маслом або олією, перцем та часником, розтертим з сіллю. Перед подаванням посипають подрібненою зеленню петрушки.

Квасоля — 320 г, гарбуз — 600 г, ріпчаста цибуля — 60 г, вершкове масло або олія — 80 г, часник — 2 зубки, зелень петрушки — 20 г, чорний мелений перець, сіль.

Бобові з цибулею. Квасолю або горох варять до готовності. Відвар зливають, бобові перекладають у глибокий сотейник, додають дрібно нарізане сало або олію і злегка пасеровану з жиром ріпчасту цибулю. Усе разом тушкують протягом 30 хв. Подають у гарячому вигляді. Перед подаванням посипають подрібненою зеленню петрушки, кропу або кинзи.

Бобові — 400 г, ріпчаста цибуля — 160 г, сало-шпик або олія — 80 г, зелень — 20 г, сіль.

Бобові в молочному соусі з цибулею. Ріпчасту цибулю обчищають, миють і нарізають дрібними кубиками. Тушкують з вершковим маслом або дрібно нарізаним салом, не допускаючи підсмажування. Коли цибуля розм'якне, додають гарячий рідкий молочний соус, перемішують і варять на слабкому вогні протягом 15 хв. Коли квасоля стане м'якою, відвар зливають, а квасолю кладуть у соус, заправляють сіллю та червоним перцем. Подають у гарячому вигляді, посипавши подрібненою зеленню петрушки або кропу.

Квасоля — 400 г, вершкове масло або сало-шпик — 60 г, ріпчаста цибуля — 120 г, молочний соус — 320 г, зелень петрушки або кропу — 20 г, червоний мелений перець, сіль.

Бобові у сметанному соусі. Ріпчасту цибулю дрібно нарізають кубиками і пасерують з вершковим маслом або нарізаним дрібними кубиками салом, вливають оцет і кип'ятять на слабкому вогні протягом 5 хв. Після цього додають сметанний соус і, перемішуючи, варять ще 15 хв. Квасолю варять до готовності, кладуть у посудину з соусом, перемішують, заправляють на смак сіллю та перцем і доводять до кипіння. Перед подаванням посипають подрібненою зеленню петрушки, кропу або кинзи.

Бобові — 400 г, вершкове масло або сало-шпик — 60 г, ріпчаста цибуля — 120 г, сметанний соус — 320 г, оцет 9 %-ний — 20 г, зелень — 30 г, сіль, перець.

Бобові у соусі по-домашньому. Корені селери та петрушки і ріп-

часту цибулю обчищають, миють, нарізають дрібними кубиками і тушкують з маслом доти, поки вони не стануть зовсім м'якими. Потім додають м'ясний бульйон, кип'ятять, додають пасероване борошно і варять протягом 15 хв, після чого соус проціджують крізь сито, а овочі протирають. Соус солять, заправляють на смак перцем та оцтом, а потім додають готові бобові і проварюють. Подають у гарячому вигляді, посипавши подрібненою зеленню петрушки або кропу.

Бобові — 400 г, бульйон — 300 г, ріпчаста цибуля — 80 г, пшеничне борошно — 13 г, корінь селери — 40 г, корінь петрушки — 40 г, топлене масло — 60 г, оцет 9%-ний — 20 г, зелень — 30 г, перець, сіль.

Пюре з квасолі з морквою. Підготовлену моркву нарізають соломкою і тушкують до м'якості, додавши молоко та вершкове масло. Білу квасолю варять у воді з цибулею та петрушкою. Коли квасоля стане м'якою, відвар зливають, цибулю та петрушку видаляють. Гарячу квасолю змішують з тушкованою морквою і зразу ж пропускають через м'ясорубку або протирають крізь сито. Утворене пюре кладуть у каструлю і, перемішуючи, нагрівають до температури 80—90 °С, додають кусочками вершкове масло і старанно вибивають кописткою, додаючи поступово невеликими порціями гаряче молоко або вершки. Солять. Перед подаванням гаряче пюре кладуть на блюдо або тарілку, надають йому форми піраміди або зрізаного конуса, поливають розтопленим маслом, на поверхні пюре столовою ложкою наносять рисунок і посипають посіченим вареним круто яйцем, змішаним з дрібно нарізаним кропом.

Квасоля — 320 г, морква — 320 г, яйця — 1 шт., вершкове масло — 80 г, молоко або вершки — 200 г, корінь петрушки — 20 г, зелень кропу — 30 г, сіль.

Котлети з бобових. На відварі від бобових або на молоці варять манну кашу (співвідношення води та крупів 2 : 1). З бобових готують пюре, додають гарячу манну кашу, сирі яйця, пасеровану цибулю і все це пропускають через м'ясорубку. Масу добре перемішують, формують з неї котлети і панірують у борошні або сухарях, після чого обсмажують на маслі з обох боків до утворення золотистої кірочки. Потім їх ставлять на 5 хв у духовку. Подають котлети по 2—3 шт. на порцію, поливши розтопленим маслом та сметаною.

Бобові — 400 г, топлене масло — 40 г, ріпчаста цибуля — 20 г, манні крупи — 100 г, яйця — 1 шт., мелені сухарі — 40 г, сметана — 120 г, сіль.

Зрази з бобових. Готують пюре з бобових, змішують з густою манною кашею та сирими яйцями, солять і пропускають через м'ясорубку. З маси роблять коржики і укладають на них фарш, краї коржиків з'єднують, вироби панірують у борошні, надаючи їм овальної форми. Смажать зрази так само, як і котлети з бобових. Подають із сметаною або кислим молоком.

Для фаршу пасеровану цибулю, мелені сухарі та подрібнену зелень петрушки або кропу перемішують і солять.

Бобові — 400 г, вершкове масло або олія — 60 г, манні крупи — 100 г, яйця — 1 шт., пшеничне борошно — 40 г, сухарі — 60 г, ріпчаста цибуля — 80 г, сметана — 200 г, зелень — 30 г, сіль.

Крокети з квасолі. Квасолю сортують, миють і варять у воді з коренями та цибулею. Відвар зливають, корені та цибулю видаляють, а квасолю пропускають через м'ясорубку або протирають крізь сито. До готового пюре додають гарячий густий молочний соус, сирі жовтки, сіль та перець і все старанно перемішують. З маси формують кульки, які спершу панірують у борошні, потім змочують у збитому білку і знову панірують у крихтах з пшеничного хліба. Крокети смажать у фритюрі, а вийнявши з жиру, ще про-

грівають у духовці. Перед подаванням гарячі крокети кладуть на тарілки або блюдо, покриті паперовими серветками, прикрашають зеленню петрушки, також смаженою у фритюрі. Окремо в соуснику подають сметану або кисле молоко.

Квасоля — 400 г, молочний соус — 200 г, пшеничний хліб — 100 г, борошно — 30 г, корені — 20 г, яйця — 4 шт., сметана — 120 г, ріпчаста цибуля — 20 г, жир для фритюру — 60 г, зелень — 40 г, чорний мелений перець, сіль.

Запіканка з бобових з кисломолочним сиром. Підготовлені бобові варять до готовності, відвар зливають, а їх пропускають через м'ясорубку або протирають крізь сито. До утвореного пюре додають густу манну кашу, зварену на молоці, сирі яйця, сіль, цукор та кисломолочний сир. Усе добре перемішують і ще раз пропускають через м'ясорубку або протирають крізь сито. Утворену масу укладають на змащений маслом і обсипаний сухарями лист або в сотейник шаром завтовшки не більш як 4 см, поверхню розрівнюють і обмазують сметаною. Запікають у гарячій духовці протягом 40 хв. Подають у гарячому вигляді з сметаною.

Бобові — 400 г, молоко — 200 г, мелені сухарі — 20 г, манні крупи — 100 г, вершкове масло — 20 г, яйця — 1 шт., кисломолочний сир — 200 г, сметана — 150 г, цукор — 40 г, сіль.

Запечена квасоля. Підготовлену квасолю варять до готовності, відвар зливають, додають міцний м'ясний бульйон, солять, заправляють перцем і тушкують у закритій посудині протягом 20 хв на слабкому вогні. Квасолю разом з частиною бульйону укладають на змащену вершковим маслом порційну сковороду, посипають шаром протертого крізь решето пшеничного хліба, поливають гарячою сметаною 35%-ної жирності і запікають у гарячій духовці.

Квасоля — 400 г, бульйон — 600 г, вершкове масло — 20 г, пшеничний хліб — 200 г, сметана — 200 г, сіль.

Оладки з бобових. Підготовлені квасолю, горох та боби варять до готовності, щоб зерна були м'які, і готують пюре. Пюре охолоджують до температури 30—40 °С, додають сирі яйця, сіль, цукор, дріжджі, розведені у молоці, просіяне борошно у кількості 50 % до маси сухих бобових і старанно перемішують до однорідності тіста. Тісто ставлять на 1,5—2 год у тепле місце (30 °С) для бродіння. Смажать на олії оладки.

Подають оладки (3 шт. на порцію) гарячими із сметаною, або з кислим молоком, варенням.

Бобові — 400 г, яйця — 1 шт., цукор — 20 г, дріжджі — 10 г, олія — 40 г, молоко — 200 г, пшеничне борошно — 200 г, сметана — 120 г, сіль.

Запіканка з бобових з картоплею. Підготовлені бобові варять. Картоплю варять необчищеною. Ріпчасту цибулю дрібно нарізають і пасерують. Готові бобові, гарячу обчищену картоплю і пасеровану цибулю пропускають крізь м'ясорубку або протирають крізь сито. Масу солять, додають сирі яйця (спочатку жовтки, а потім збиті на піну білки), перемішують і кладуть рівним шаром не вище як 4 см на змащений маслом лист або в сотейник, поверхню розрівнюють, обмазують яйцями, змішаними із сметаною, і запікають у духовці до утворення золотистої кірочки. Готову запіканку розрізають на порційні куски. Перед подаванням поливають сметаною.

Бобові — 200 г, картопля — 460 г, яйця — 4 шт., сухарі — 20 г, ріпчаста цибуля — 80 г, топлене масло — 40 г, сметана — 40 г, сіль, сметана на стіл — 300 г.

Кукурудза в молоці. Свіжі зерна кукурудзи молочної стиглості варять у молоці і, не зливаючи його, додають вершкове масло, змішане з підсушеним, як для соусів, пшеничним борошном. Перемішуючи, кип'ятять і солять. Подають з грінками з білого пшеничного хліба.

Зерно кукурудзи — 600 г, молоко — 800 г, вершкове масло — 40 г, борошно — 30 г, сіль; для грінок: пшеничний хліб — 100 г, молоко — 100 г, яйця — 1 шт., цукор — 10 г, вершкове масло — 30 г.

Кукурудза з молоком та яйцями. Білий хліб нарізають дрібними кубиками, заливають гарячим молоком, додають збиті яйця та варені зерна кукурудзи молочної стиглості. Масу старанно перемішують, викладають у змащені вершковим маслом порційні сковороди і проводять теплову обробку на парі.

Кукурудза — 600 г, хліб пшеничний — 200 г, яйця — 2 шт., вершкове масло — 20 г, молоко — 600 г.

Кукурудза, тушкована з помідорами. Свіжі помідори ошпарюють окропом, знімають шкірочку, розрізають навпіл упоперек, виймають насіння, після чого розрізають кожну половинку по радіусах на 6—8 частин. Ріпчасту цибулю дрібно нарізають, пасерують на маслі, додають помідори і, перемішуючи, тушкують протягом 10—15 хв. Одночасно прогрівають консервовану кукурудзу, відкидають її на друшляк, змішують з помідорами і продовжують тушкувати ще 5 хв. Подають, посипавши дрібно нарізаною зеленню петрушки чи кропу.

Кукурудза — 600 г, помідори — 400 г, ріпчаста цибуля — 100 г, вершкове масло — 60 г, зелень — 30 г, сіль.

Кукурудза в томатному соусі. Качани кукурудзи молочної стиглості варять до готовності, після чого відокремлюють зерна. Готують томатний соус, додаючи в нього підсмажену ріпчасту цибулю, і заправляють його пшеничним борошном та чорним меленим перцем. У соус кладуть зерна кукурудзи і тушкують протягом 10—15 хв. Перед подаванням посипають дрібно нарізаною зеленню.

Варена кукурудза (зерна) — 600 г, томат-пюре — 100 г, пшеничне борошно — 10 г, вершкове масло — 60 г, ріпчаста цибуля — 100 г, зелень — 30 г, чорний мелений перець, сіль.

Печена кукурудза. Качани кукурудзи обчищають від листків і укладають в один ряд на лист, змащений невеликою кількістю топленого масла або салом, і ставлять у духовку з температурою 280—300 °С. Як тільки качани зверху трохи підсмажаться, їх треба перевернути на другий бік і знову підсмажити. Подають з маслом.

Кукурудза — 8 качанів, топлене масло або сало-шпиг для змащування листа — 20 г, вершкове масло на стіл — 60 г.

Кукурудза, запечена в сметанному соусі. Качани кукурудзи варять у листках, зрізавши тільки основу. Солять наприкінці варіння. З качанів вареної кукурудзи молочної стиглості відділяють зерна і заправляють сметанним соусом, укладають на порційну сковороду, посипають тертим сиром, збризкують розтопленим маслом і запікають у духовці. Перед подаванням посипають дрібно посіченою зеленню.

Варена кукурудза (зерна) — 600 г, сметанний соус — 200 г, вершкове масло — 20 г, твердий сир — 40 г, зелень — 30 г.

МАЛЕНЬКІ СЕКРЕТИ КУЛІНАРА

Боби квасолі та гороху краще зберігають забарвлення, якщо їх варити у великій кількості підсоленої води під кришкою.

Щоб бобові добре розварилися, солити їх треба майже готовими.

До бобових, приготовлених з томатним соусом, добре додавати трохи потовченого часнику, розтертого з сіллю.

Рідини з консервованих горошку чи квасолі виливати не слід. Її можна використовувати в їжу (для соусів, супів), оскільки в ній міститься багато цукрів, вітамінів та мінеральних речовин.

Страви із салатних та шпинатових овочів

Салатні овочі містять цінні харчові речовини: вітаміни B_1, B_2, B_6, аскорбінову кислоту, Е, РР, а також мінеральні речовини — калій, кальцій, магній, залізо, фосфор, а з кислот яблучну та лимонну.

Салатні овочі слід використовувати в харчуванні якнайповніше і якнайрізноманітніше, а не від випадку до випадку. Вони повинні стати обов'язковим гарніром до багатьох гарячих і холодних страв.

Страви та гарніри із зелених салатів, приготовлені з сметаною або гострою заправкою, смачні, апетитні і дуже корисні для організму.

Широко застосовуючи зелені салати, слід враховувати їх скоростиглість і можливість мати вітамінні закуски та гарніри в ту пору року, коли іншої зелені ще нема.

Поширеними салатними рослинами є салат-латук (листковий, головковий та ромен), ендивій та його різновидність ескаріоль, салатний цикорій та крес-салат.

Салат-латук належить до групи прісних салатів, оскільки в ньому не містяться кислі та гіркі речовини.

Салатний цикорій, ендивій, ескаріоль та крес-салат належать до гірких салатних рослин. Вони містять глюкозиди, які надають їм приємного легкого присмаку гіркоти.

Залежно від сорту салат буває від блідо-зелених і навіть жовтувато-зелених відтінків до темно-зелених і червонувато-коричневих.

Шпинат за вмістом у ньому вітамінів, мінеральних солей (заліза, кальцію, фосфору) належить до найкорисніших, високопоживних овочів. Ці властивості роблять його цінною сировиною для приготування дієтичних страв.

З шпинату можна готувати пюре, супи, соуси.

Росте шпинат кущиком. Листки його залежно від сорту бувають гофровані або гладенькі, різних відтінків зеленого кольору — від світлих до темних.

Щавель використовують для приготування зелених щів, а також деяких соусів. Він містить вітамін С, провітамін А та солі заліза, але наявність у ньому значної кількості щавлевої кислоти обмежує його використання, оскільки при деяких захворюваннях щавлева кислота протипоказана.

Листки щавлю дуже погано зберігаються і тому їх треба використовувати якомога раніше.

Перестиглі листки грубі і надто кислі. Для використання їх треба повністю звільнити від черешків.

САЛАТИ

Зелений салат з олією. Салат перебирають і миють у кількаразово (4—5 разів) змінюваній воді. Перемивши салат в холодній воді, листки, що спливли на поверхню, переносять в іншу посудину з водою і повторюють промивання. Чисті листки нарізають, укладають у салатницю гіркою, поливають салатною заправкою та олією. Для приготування заправки треба часник розтерти з сіллю та цукром і додати оцту та холодної води. До подавання салат бажано видержати в холодильнику близько 40 хв.

Зелений салат — 400 г, часник — 40 г, вода для заправки — 50 г, олія — 40 г, оцет — 15 г, цукор — 6 г, сіль.

Зелений салат з яйцями. Зелений салат перебирають, видаляють пожовклі і підсохлі листки, миють у великій кількості змінюваної води, викладають на сито, щоб стекла вода, нарізають крупною соломкою і викладають гіркою в салатницю. Яйця варять круто і нарізають пластинками, змішують їх із сметаною, солять, заправляють оцтом і цією масою поливають салат. Прикрашають страву зеленню петрушки або кропу.

Зелений салат — 400 г, сметана — 100 г, оцет — 10 г, яйця — 2 шт., зелень — 30 г, сіль.

Салат з щавлю з горіхами. Щавель перебирають, миють у великій кількості змінюваної води, нарізають соломкою, варять у підсоленій воді, відкидають на сито і охолоджують. Ядра волоських горіхів дрібно подрібнюють, солять, додають молоко, нарізану ріпчасту цибулю, дрібно нарізану зелень кинзи і підготовлений щавель. Усе перемішують, викладають у салатницю і прикрашають зеленню.

Щавель — 600 г, ріпчаста цибуля — 10 г, ядра волоських горіхів — 60 г, молоко — 40 г, зелень кинзи — 30 г, сіль.

Салат з шпинату та щавлю. Щавель та шпинат перебирають і миють у змінюваній воді. Підготовлені щавель та шпинат нарізають широкою соломкою і варять у підсоленій воді до м'якості, після чого віджимають і кладуть у салатницю. Зверху заливають соусом, для приготування якого у ступці подрібнюють до однорідної маси ядра волоських горіхів, часник, зелень цибулі та кріп і після подрібнення розводять гарячою водою до консистенції густої сметани, додавши на смак сіль, оцет та олію.

Щавель — 300 г, шпинат — 300 г, олія — 40 г, ядра волоських горіхів — 60 г, часник — 10 г, кріп — 40 г, оцет — 10 г, сіль.

Шпинат з горіхами. Листки шпинату перебирають, добре миють у змінюваній холодній воді, нарізають крупною соломкою, додають подрібнену зелень петрушки, кладуть у каструлю, заливають водою і варять під кришкою на сильному вогні протягом 20 хв. Зварений шпинат з петрушкою відкидають на друшляк, дають стекти воді і, коли маса охолоне, віджимають її. Ядра волоських горіхів, часник, зелень петрушки та болгарський перець подрібнюють у ступці з сіллю, розводять оцтом, додають нарізану ріпчасту цибулю та дрібно нарізану зелень петрушки і змішують з шпинатом.

Шпинат — 600 г, ріпчаста цибуля — 100 г, оцет — 10 г, болгарський перець — 40 г, ядра волоських горіхів — 60 г, часник — 10 г, зелень петрушки — 40 г, сіль.

Зелений салат із сиром. Салат перебирають, миють у холодній змінюваній воді, обсушують і нарізають крупною соломкою. Після цього його викладають в салатницю і поливають збитою заправкою. Потім масу перемішують. Для заправки сир труть на тертці, змішують з лимонним соком та вершками, солять і заправляють перцем. Заправка має бути однорідної консистенції.

Зелений салат — 400 г, сік лимона — 15 г, твердий сир — 40 г, вершки — 150 г, перець, сіль.

ПЕРШІ СТРАВИ

Щі з щавлю з грінками. Щавель (50 % норми) припускають, протирають крізь сито, кладуть у киплячий бульйон, додають пасеровані овочі і варять протягом 15—20 хв. За 10 хв до закінчення варіння кладуть решту листків щавлю, розрізані на 2—3 частини, солять і додають спеції. Окремо готують суміш з жовтків та молока. Яйця варять круто або в мішечок. Перед подаванням у тарілку кладуть половинку обчище-

ного вареного круто яйця, наливають яєчно-молочну суміш, щі, додають грінки і посипають зеленню. Грінки можна подавати окремо.

Для приготування яєчно-молочної суміші сирі жовтки розмішують і до них, перемішуючи, поступово додають гаряче молоко, після чого суміш проварюють на водяній бані, щоб вона трохи загусла. Потім її проціджують і вливають у страву.

Щавель — 600 г, петрушка — 20 г, молоко — 200 г, яйця — 4 шт., ріпчаста цибуля — 40 г, столовий маргарин — 40 г, пшеничний хліб — 120 г, зелень — 30 г, лавровий лист, чорний мелений перець, сіль.

Зелені щі. Щавель та шпинат перебирають, миють і припускають їх кожне окремо. Потім зелень разом із соком протирають крізь сито. Ріпчасту цибулю та корінь петрушки нарізають кубиками, пасерують на жирі і за 3 хв до закінчення пасерування додають нарізаної зеленої цибулі. У киплячий бульйон або воду кладуть картоплю, нарізану скибочками, а через 10—15 хв — протерту зелень, пасеровані овочі і варять щі протягом 20 хв. За 5—10 хв до закінчення варіння додають білий соус, лавровий лист, сіль. Подають щі з вареним круто яйцем, сметаною та зеленню.

Щавель — 200 г, шпинат — 400 г, ріпчаста цибуля — 60 г, борошно — 40 г, яйця — 1 шт., картопля — 300 г, петрушка — 60 г, зелена цибуля — 60 г, вершкове масло — 40 г, сметана — 40 г, лавровий лист, зелень — 40 г, сіль.

Суп із салатом. Підготовлений салат нарізають, занурюють на 1 хв в киплячу воду, відкидають на сито, дають воді стекти і припускають з маслом протягом 10—15 хв на слабкому вогні. Ріпчасту цибулю та цибулю-порей нарізають і пасерують на жирі. У киплячий бульйон або воду кладуть підготовлений салат та цибулю, нарізану скибочками картоплю, солять і варять протягом 15—20 хв при слабкому кипінні. Подають з яйцем, вареним круто або в мішечок, із сметаною та зеленню.

Салат — 400 г, ріпчаста цибуля — 40 г, вершкове масло — 40 г, яйця — 4 шт., картопля — 360 г, цибуля-порей — 80 г, сметана — 100 г, зелень — 40 г, сіль.

Суп-пюре із салату. Салат (латук або ромен) занурюють у киплячу воду на 1—2 хв, відкидають на друшляк, дають воді стекти і припускають з маслом протягом 15—20 хв. До підготовленої зелені додають білий соус, приготовлений на молоці, і варять при слабкому кипінні протягом 15—20 хв. Після цього масу протирають крізь сито і знову нагрівають до кипіння, додаючи молоко до потрібної консистенції. Суп заправляють сумішшю з молока з яйцем або вершками.

Салат — 600 г, борошно — 80 г, вершкове масло — 60 г, молоко — 300 г, яйця — 1 шт., сіль.

ДРУГІ СТРАВИ

Салат у маслі. Підготовлені качанчики салату припускають у бульйоні або підсоленій воді, а потім перед подаванням поливають розтопленим вершковим маслом і посипають подрібненим кропом. Замість масла салат можна полити сухарним соусом. Подають, як правило, як самостійну страву.

Салат — 1 кг, вершкове масло — 80 г, кріп — 80 г, сіль.

Салат з вершками. Підготовлений салатний цикорій кладуть у киплячу воду і кип'ятять протягом 10 хв, після чого викладають на сито або в друшляк, поливають холодною водою, віджимають і нарізають. Нарізаний салат складають у каструлю, солять, посипають перцем та цукром, заливають бульйоном і припускають у закритій посудині протягом 30 хв. Після цього додають вершки, масло і тушкують до готовності.

Салат — 1 кг, бульйон — 200 г, вершки — 200 г, вершкове мас-

ло — 80 г, цукор — 40 г, чорний мелений перець, сіль.

Пудинг із салату. З підготовленого салатного цикорію готують пюре і прогрівають з вершковим маслом. Додають густий молочний соус, яйця, солять, після чого укладають у змащену маслом форму і варять на водяній бані. Готовий пудинг знімають з водяної бані і залишають у формі на 3—5 хв, після чого форму перевертають і викладають пудинг на блюдо. Перед подаванням поливають сметанним соусом.

Салат — 1 кг, молочний соус — 200 г, сметанний соус — 200 г, яйця — 8 шт., вершкове масло — 60 г, сіль.

Салат ендивій припущений. Підготовлений салат ендивій варять цілим до напівготовності у підсоленій воді. Потім відкидають на сито, кладуть у сотейник з маслом і заправляють лимонним соком. Тушкують у закритій посудині до готовності. Подають із сметанним соусом.

Салат — 1 кг, лимон — 1 шт., вершкове масло — 80 г, сметанний соус — 200 г.

Салат-латук у соусі. Салат перебирають і, не зрізаючи корінців, варять у киплячій підсоленій воді протягом 8—10 хв. Відкидають на сито, обливають холодною водою і віджимають. Розрізають уздовж навпіл. Солять, посипають чорним меленим перцем та подрібненим мускатним горіхом. На дно сотейника кладуть кусочки сала, ріпчасту цибулю та моркву, нарізані тоненькими кружечками, а зверху укладають близько одна до одної часточки салату. Теплову обробку ведуть доти, поки не випарується вся рідина. Перед подаванням поливають сметанним соусом.

Салат — 1 кг, сметанний соус — 200 г, сало-шпик — 160 г, чорний мелений перець, мускатний горіх, сіль.

Салат ромен фарширований. Кожний качанчик салату розрізають уздовж навпіл, старанно миють у воді і варять протягом 5 хв у киплячій воді, після чого перекладають на сито і поливають холодною водою.

Готують грибний фарш. Підготовлені свіжі гриби (білі, печериці, красноголовці, бабки, маслюки, лисички або опеньки) дрібно подрібнюють і смажать, перемішуючи, із смальцем до випаровування рідини. Ріпчасту цибулю дрібно нарізають і пасерують, потім змішують з грибами, додають бульйон, томат-пюре, крихти білого хліба, сіль, і, перемішуючи, варять до загусання. У кінці варіння до фаршу додають подрібнену зелень кропу або петрушки, розтертий часник та сухе біле вино.

Листки салату перекладають грибним фаршем і половинки качанчиків укладають в сотейнику так, щоб кінці листків були підігнуті вниз, до середини. Заливають овочевим відваром із сметаною, додають подрібнену пасеровану цибулю і нарізану соломкою підсмажену шинку. Тушкують до готовності у закритій посудині. До соку, що виділився під час тушкування, додають борошно, змішане з маслом, дають закипіти і цим соусом поливають салат.

Салат — 1 кг, овочевий відвар — 200 г, сметана — 120 г, ріпчаста цибуля — 60 г, вершкове масло — 40 г, борошно — 10 г, шинка — 80 г, сіль; для фаршу: гриби — 200 г, ріпчаста цибуля — 100 г, сало-шпик — 60 г, томат-пюре — 30 г, пшеничний хліб — 40 г, м'ясний сік — 100 г, зелень кропу чи петрушки — 20 г, часник — 4 г, сухе вино — 30 г.

Шпинат з грінками та яйцями. Підготовлений шпинат припускають у невеликій кількості води, а потім протирають. Після цього його прогрівають, заправляють молочним соусом з маслом, солять, додають цукор та мускатний горіх у порошку. Всю масу перемішують до однорідної консистенції і добре прогрівають. Подають у невеликих фарфорових або металевих мисочках, причому на середину шпинату кладуть обчищене яйце, зварене у мішечок, а навколо нього — підсмажені грінки.

Для приготування грінок сире яйце, холодне молоко, сіль та цукор старанно збивають, а потім проціджують крізь сито. У цій суміші змочують скибочки білого хліба, нарізані у формі ромбиків або трикутників. Грінки обсмажують на вершковому маслі з обох боків.

Шпинат — 800 г, вершкове масло — 100 г, молочний соус — 400 г, цукор — 20 г, яйця — 4 шт., мускатний горіх, сіль; для грінок: *пшеничний хліб — 100 г, молоко — 80 г, цукор — 10 г, яйця — 1 шт., вершкове масло — 30 г.*

Шпинат з кисломолочним сиром. Перебраний і перемитий у змінюваній воді шпинат нарізають без черешків та стеблин. Добре віджатий жирний кисломолочний сир солять, додають до нього цукор, протирають крізь сито і змішують з дрібно нарізаними листками шпинату. Перед подаванням масу укладають гіркою на блюдо або тарілку і зверху роблять ложкою заглибину, яку заповнюють сметаною.

Шпинат — 120 г, кисломолочний сир — 600 г, цукор — 40 г, сметана — 160 г, сіль.

Шпинат з горіхами. У рідкий молочний соус додають потовчені ядра горіхів, сіль та цукор. Ріпчасту цибулю дрібно нарізають і пасерують, а потім змішують з припущеним шпинатом та соусом і, перемішуючи, варять при слабкому кипінні протягом 10 хв. Подають з грінками, посипавши нарізаною зеленню.

Шпинат — 1 кг, олія — 60 г, ріпчаста цибуля — 100 г, ядра волоських горіхів — 120 г, молочний соус — 300 г, цукор — 20 г, зелень петрушки — 20 г; для грінок: *пшеничний хліб — 100 г, молоко — 100 г, яйця — 1 шт., цукор — 10 г, вершкове масло — 30 г.*

Галушки з шпинату. Варену картоплю протирають. До пюре по черзі додають жовтки, молоко, хлібні крихти, протертий шпинат, пасеровану цибулю, сіль, чорний мелений перець і половину норми підігрітого масла. Масу старанно перемішують і формують з неї галушки, які варять у підсоленій воді протягом 5—6 хв при слабкому кипінні. Коли галушки спливуть на поверхню води, їх виймають шумівкою у посудину з розтопленим маслом. Подають гарячими із сметаною.

Можна галушки також подавати як першу страву у м'ясному, рибному чи грибному бульйоні або в молоці.

Шпинат — 300 г, картопля — 300 г, молоко — 80 г, вершкове масло — 40 г, ріпчаста цибуля — 60 г, крихти білого хліба — 100 г, яйця — 2 шт., сметана — 120 г, чорний мелений перець, сіль.

Пудинг з шпинату. Підготовлені листки шпинату варять у підсоленій воді, відкидають на друшляк і протирають крізь сито. З черствого білого хліба зрізають скоринку, а м'якуш нарізають дрібними кубиками, заливають гарячим молоком і перемішують. Шпинат та білий хліб з молоком з'єднують, додають розтерті з цукром сирі жовтки, розтоплене вершкове масло, подрібнений мускатний горіх або цедру, зняту з лимона терткою, старанно вимішують, а потім обережно додають збиті на густу піну білки.

Форму «чудо» змащують маслом, обсипають сухарями і заповнюють на $^{3}/_{4}$ висоти приготовленою масою, закривають кришкою і ставлять у посудину з водою. На дно під форму кладуть товстий папір. Вода має доходити тільки до половини висоти форми. Посудину з формою ставлять на плиту, закривають кришкою і варять пудинг протягом 60—80 хв, час від часу доливаючи воду в міру її википання, готовий пудинг виймають з форми і подають з холодною сметаною.

Шпинат — 300 г, пшеничний хліб — 180 г, сухарі — 10 г, сметана — 200 г, молоко — 200 г, яйця — 4 шт., цукор — 60 г, вершкове масло — 60 г, мускатний горіх або цедра лимона — 1 г, сіль.

Пудинг з шпинату з кисломолочним сиром. У протертий кисломолочний сир кладуть розтерті з цукром жовтки, сіль, манні крупи, половину норми підігрітого вершкового масла, все добре вимішують і вибивають кописткою, після чого додають дрібно порізані листки шпинату без черешків та стеблин і збиті на піну білки. Масу акуратно перемішують знизу вгору, викладають на змащений маслом і обсипаний сухарями лист або порційну сковороду, оббризкують розтопленим маслом і запікають у духовці. Подають гарячим з холодною сметною.

Шпинат — 300 г, кисломолочний сир — 600 г, мелені сухарі — 20 г, яйця — 1 шт., цукор — 40 г, сметана — 160 г, вершкове масло — 60 г, манні крупи — 60 г, сіль.

Суфле з шпинату. У густий молочний соус кладуть сирі жовтки, дрібно подрібнений тушкований шпинат, сіль та подрібнений на порошок мускатний горіх і добре перемішують. Перед випіканням додають збиті на піну білки, акуратно викладають на порційні сковороди, змащені маслом і обсипані сухарями. Зверху суфле посипають тертим сиром, оббризкують розтопленим маслом і запікають у духовці протягом 20 хв. Подають зразу ж після випікання з холодною сметаною.

Шпинат — 400 г, вершкове масло — 80 г, мелені сухарі — 10 г, мускатний горіх — 1 г, молоко — 400 г, пшеничне борошно — 600 г, яйця — 4 шт., твердий сир — 20 г, сметана — 160 г, сіль.

Запіканка з шпинату. Білий хліб нарізають тоненькими скибочками і заливають гарячим молоком. Потім додають тушкований подрібнений шпинат, сирі жовтки, сіль, тертий на тертці мускатний горіх, розтоплене вершкове масло і все добре перемішують. Перед випіканням до маси вводять збиті на пухнасту піну білки, обережно перемішують і викладають на змащений маслом та обсипаний сухарями лист або на порційні сковороди; поверхню вирівнюють, обмазують сметаною, посипають тертим сиром, оббризкують розтопленим маслом і запікають у духовці. Подають гарячою з холодною сметаною.

Шпинат — 400 г, молоко — 300 г, вершкове масло — 60 г, пшеничний хліб — 200 г, яйця — 1 шт., твердий сир — 20 г, мелені сухарі — 20 г, мускатний горіх — 1 г, сіль.

Шпинат, запечений в картопляних коробочках. Картоплю варять, злегка обсушують, протирають крізь сито, додають масло, сирі жовтки, сіль та чорний мелений перець і перемішують. Заправлене пюре випускають з кондитерського мішка на змащений жиром лист або порційне блюдо у вигляді коробочок по одній або дві на порцію, обмазують її яйцем і злегка запікають у духовці. Коробочки заповнюють припущеним протертим шпинатом і заливають гарячим молочним соусом середньої густоти, посипають тертим сиром, оббризкують розтопленим маслом і запікають до утворення рум'яної кірочки.

Шпинат — 200 г, картопля — 600 г, яйця — 1 шт., соус — 400 г, вершкове масло — 80 г, твердий сир — 40 г, чорний мелений перець, сіль.

МАЛЕНЬКІ СЕКРЕТИ КУЛІНАРА

Зелений салат заправляють оцтом, сіллю та цукром.

Вологий шпинат швидко псується, тому його треба мити безпосередньо перед варінням.

Щавель погано зберігається, і його краще використовувати в день збирання.

Щавель можна заміняти шпинатом або кропивою, додаючи лимонну кислоту.

Шпинат зберігає свій натуральний колір, якщо його варять протягом 7—10 хв у великій кількості підсоленої води у співвідношенні 1 : 4 у відкритій посудині.

Страви з десертних овочів

Артишок завдяки високим смаковим якостям і цілющим властивостям заслуговує на якнайбільше поширення. В їжу використовують нерозквітлі суцвіття, які складаються з великих м'ясистих лусочок.

Суцвіття артишоків містять вітаміни В, B_2 та С, провітамін А. Вони багаті на вуглеводи та ароматичні речовини, які надають їм характерного приємного смаку. З них можна готувати різноманітні овочеві страви та гарніри.

Молоді, дуже ніжні артишоки можна подавати, дрібно нарізавши їх, у сирому вигляді з майонезом або салатною заправкою. Вареними готують цілі артишоки або їх денця, які є делікатесним гарніром до багатьох страв.

Спаржа відома в багатьох різновидах, серед яких основними є біла та зелена спаржа. Ця рослина містить вітаміни В, B_2, РР та С, з мінеральних речовин — сполуки калію, кальцію, магнію, заліза та фосфору, а також азотовмісну речовину аспарагін.

В їжу використовують молоді пагони стебла рослини. Кращі сорти спаржі повинні мати товсті, не грубі і не довгі (15—16 см) пагони.

Білу спаржу використовують головним чином для приготування з неї страв з різними соусами. Велику зелену спаржу готують так само, як і білу, а дрібну застосовують на гарнір.

Ревінь має ту перевагу, що він достигає раніше від інших овочів та плодів і тому вже навесні з нього можна готувати смачні свіжі компоти та киселі. Для цього використовують черешки листків рослини, приємний смак яких зумовлюється вмістом яблучної та лимонної кислот. З ревеню не тільки варять киселі та компоти, а й додають його в деякі супи та салати. Завдяки наявності в ревені пектину, що має коагулюючу здатність, його використовують також для приготування желе.

Перед кулінарною обробкою черешки ревеню слід старанно обчистити. Їх обрізають зверху і знизу, але шкірочку заздалегідь не знімають, бо вона дає можливість краще зберегти цінні речовини, що містяться в м'якоті.

Зрізані черешки ревеню слід зразу ж використати, бо вони швидко псуються. Проте в холодильнику, загорнувши в поліетиленову плівку, їх можна зберігати протягом 1—2 тижнів.

З ревеню варять компоти, киселі, варення, мармелад, готують салати, начинку для пирогів, супи-пюре, соуси. Ревінь можна класти в розсольник замість огірків, у борщ — замість помідорів. З його соку можна готувати квас.

САЛАТИ

Артишоковий салат. У артишоків зрізають стебло біля основи і відрізають тверді частинки. Дно артишоків у тому місці, де обрізають стебло, натирають лимоном, щоб зріз не темнів. Із середини артишоків столовою ложкою видаляють серцевину і приготовлені в такий спосіб артишоки варять у підсоленій воді протягом 10—15 хв, додавши скибочку лимона.

Охолоджені і обсушені артишоки подають на листках салату-латук. Окремо подають майонез.

Артишоки — 600 г, салат-латук — 40 г, лимон — 40 г, майонез — 120 г.

Салат із спаржі. Спаржу обчищають, миють, кладуть у киплячу воду, додають сіль, цукор і варять до м'якості. Потім відкидають на сито і нарізають кусочками завдовжки 2 см. Картоплю миють, кладуть необчищену в киплячу воду і варять. Зварену картоплю обчищають, охолоджують і нарізають дрібними кубиками.

Для приготування соусу гарячу сметану виливають у каструлю, додають підсушене борошно і доводять до кипіння. Масу з жовтками заправляють гірчицею, сіллю та оцтом і охолоджують.

Підготовлені спаржу та картоплю перемішують із соусом, додають нарізану зелену цибулю, викладають у скляну салатницю гіркою і прикрашають головками спаржі та зеленню цибулі.

Спаржа — 500 г, картопля — 300 г, зелена цибуля — 50 г, готова гірчиця — 20 г, цукор — 10 г, оцет 3%-ний — 15 г, сіль.

Салат спаржево-яблучний. Спаржу миють, обережно знімають шкірочку. Для цього спаржу кладуть на долоню так, щоб не пошкодити головку — найціннішу частину, а потім надрізають тверду волокнисту частину стебла. Обчищену спаржу складають по 6—8 шт., перев'язують товстими нитками, опускають у киплячу підсолену воду і варять на повільному вогні.

Готову спаржу охолоджують, нарізають кусочками завдовжки 2 см; кладуть у салатницю з круто нарізаними яйцями, прикрашають кільцями зеленого перцю, листям салату і поливають салатною заправкою з гірчицею та подрібненим болгарським перцем.

Спаржа — 600 г, яйця — 4 шт., зелений салат — 80 г, болгарський перець — 100 г, салатна заправка — 120 г.

Спаржево-помідорний салат. Готові стебла спаржі розкладають віялом, біля основи кладуть листя салату і нарізані часточками помідори з майонезом. Перед подаванням посипають тертим твердим сиром.

Спаржа — 800 г, помідори — 120 г, салат — 100 г, майонез — 120 г, тертий сир — 60 г.

Салат із спаржі. На тарілці розкладають листки салату у вигляді віяла, а на них — стебла вареної спаржі. Біля основи «віяла» кладуть половинки яєць. Прикрашають листками салату. Окремо подають майонез.

Спаржа — 600 г, салат-латук — 200 г, яйця — 4 шт., майонез — 120 г.

Салат з ревеню. Обчищені черешки ревеню миють холодною водою і нарізають дрібними кубиками, потім посипають цукровою пудрою або цукром, додають корицю або ванільний цукор і все перемішують.

Ревінь — 400 г, цукрова пудра або цукор-пісок — 40 г, кориця або ванільний цукор.

Салат з ревеню з буряками. Буряки печуть або варять, обчищають і нарізають дрібними кубиками. До них додають обчищений і нарізаний кубиками ревінь, заправляють сметаною, сіллю та цукром. Поліпшити смак салату можна, додавши подрібнену ріпчасту цибулю. Особливий смак буде, якщо в сметану додати тертий хрін.

Буряки — 200 г, ревінь — 400, сметана — 80 г, цукор — 10 г, ріпчаста цибуля — 80 г, тертий хрін — 30 г, сіль.

Салат з ревеню та редиски. Обчищені черешки ревеню нарізають дрібними кубиками, редиску — кружечками, все перемішують, заправляють сметаною, сіллю та цукром, викладають гіркою в салатницю, посипають зеленню цибулі і прикрашають круто звареними яйцями, розрізаними на 4 частини.

Ревінь — 200 г, редиска — 200 г, яйця — 2 шт., зелень цибулі — 80 г, цукор — 10 г, сметана — 80 г, чорний мелений перець, сіль.

ПЕРШІ СТРАВИ

Бульйон із спаржі. Спаржу підготовляють, миють, обчищають, нарізають і варять у підсоленій воді. Відвар проціджують, заправляють вершковим маслом, змішаним з жовтками та вершками, додають сіль і доводять до кипіння. Подають у фарфорових чашках, посипавши подрібненим кропом.

Спаржа — 800 г, вода — 1000 г, вершкове масло — 60 г, вершки — 300 г, жовтки — 3 шт., сіль.

Суп-пюре із спаржі. Головки свіжої обчищеної спаржі (15—20 г на порцію) варять у невеликій кількості води, а решту спаржі варять у білому соусі протягом 20—25 хв. Готову масу протирають крізь сито, додають трохи рідини, знову доводять до кипіння і заправляють сумішшю жовтків, молока та масла. У тарілку з супом кладуть головки спаржі.

Спаржа — 220 г, молоко — 300 г, білий соус — 500 г, масло вершкове — 80 г, жовтки — 2 шт.

Суп-пюре з артишоків. Денця підготовлених артишоків оббризкують лимонним соком і припускають з маслом та бульйоном. Окремо пасерують борошно і готують білий соус на курячому бульйоні. У соус додають зелений горошок, припущені денця артишоків і варять протягом 15—20 хв при слабкому кипінні. Масу протирають крізь сито і знову доводять до кипіння, розводять бульйоном і заправляють сумішшю з жовтків та вершків. Перед подаванням у суп кладуть варене куряче філе, нарізане кубиками, і нарізані листки вареного шпинату.

Артишоки — 300 г, куряче філе — 60 г, зелений горошок — 100 г, яйця — 2 шт., шпинат — 80 г, вершкове масло — 80 г, вершки — 200 г, борошно — 80 г, лимон — 0,5 шт., сіль.

Суп з ревеню. Черешки ревеню миють у холодній воді, нарізають кубиками, кладуть у киплячу воду і варять до готовності. Готовий ревінь разом з відваром протирають, додають цукор і доводять до кипіння. Потім заварюють крохмалем, розведеним у невеликій кількості холодної кип'яченої води, і охолоджують. Перед подаванням у суп кладуть сметану.

Ревінь — 1000 г, цукор — 200 г, крохмаль — 40 г, сметана — 80 г.

Варені артишоки з соусом. Підготовлені артишоки перев'язують шпагатом, щоб під час варіння вони не розвалилися. Воду солять, підкислюють лимонною кислотою і варять артишоки доти, поки їх нижня частина не стане м'якою. Потім овочі виймають з води і викладають денцем догори, щоб стікав відвар. Перед подаванням укладають на блюдо або тарілку денцем униз і прикрашають зеленню. Голландський соус із збитими вершками подають окремо.

Артишоки — 4 шт., лимонна кислота — 1 г, голландський соус — 200 г, зелень — 30 г, сіль.

Артишоки, фаршировані грибами з шинкою. Підготовлені артишоки варять до напівготовності. Знімають з них один ряд зовнішніх листків, наповнюють артишоки фаршем, обгортають скибочками сала і обв'язують ниткою. Після цього укладають у посудину, заливають білим вином та червоним соусом і припускають протягом 30—50 хв. Перед подаванням видаляють нитки, укладають артишоки на блюдо і поливають утвореним соусом.

Для приготування фаршу підсмажують на маслі посічені печериці, змішують їх з посіченою шинкою та цибулею і ще раз обсмажують, солять, посипають чорним меленим перцем, заправляють томатом-пюре і посипають зеленню петрушки та меленими сухарями.

Артишоки — 4 шт., ріпчаста цибуля — 40 г, печериці — 200 г, червоний соус — 200 г, шинка — 100 г, біле вино — 120 г, вершкове масло — 40 г, томат-пюре — 40 г, мелені сухарі — 20 г, зелень — 30 г, чорний мелений перець, сіль.

Смажені денця артишоків. Помиті артишоки обчищають, видаляють листки. У воді розмішують трохи борошна, додають сіль, масло, лимонний сік, перець, кладуть артишоки і варять їх до готовності. Готові артишоки паніруують у борошні, змочують у збитому яйці і знову паніруують у сухарях. Смажать у фритюрі. Перед подаванням посипають посіченою зеленню. Червоний соус подають окремо.

Артишоки — 8 шт., яйця — 2 шт., борошно — 40 г, мелені сухарі — 60 г, вершкове масло — 20 г, лимон — 0,5 шт., червоний соус — 200 г, зелень — 30 г, чорний мелений перець, сіль.

Артишоки, тушковані з помідорами. З підготовлених артишоків знімають верхні листки, складають їх у каструлю і додають маленькі головки цибулі, вливають трохи води, соняшникову олію, солять і заправляють перцем. З помідорів знімають шкірочку, розрізають їх на четвертинки і кладуть у каструлю з артишоками. Усе припускають під кришкою до готовності артишоків. Страву можна подавати гарячою на порційних сковорідках і холодною у салатницях.

Артишоки — 8 шт., помідори — 8 шт., вода або бульйон — 200 г, дрібні цибулинки — 20 шт., олія — 80 г, чорний мелений перець, сіль.

Денця артишоків із спаржею. Відбирають невеликі артишоки, обробляють і варять їх у підсоленій воді, після чого видаляють листки. Зварені денця кладуть на металеве блюдо або сковороду, заливають тонким шаром молочного соусу, посипають тертим сиром, оббризкують розтопленим маслом і запікають у духовці. Перед подаванням на середину артишоків кладуть варену спаржу, нарізану кусочками завдовжки — 4—5 см, і заправляють маслом.

Артишоки — 8 шт., молочний соус — 240 г, вершкове масло — 60 г, спаржа — 200 г, бульйон — 80 г, твердий сир — 60 г, сіль.

Фаршировані денця артишоків. Підготовлені артишоки варять до напівготовності і відокремлюють від них листки. Денця артишоків припускають на маслі. На кожний артишок кладуть гіркою густий молочний або сметанний соус з посіченою нежирною шинкою. Артишоки з фаршем кладуть на металеве блюдо або сковороду, посипають тертим сиром, оббризкують розтопленим маслом і запікають. Червоний соус подають окремо в соуснику.

Артишоки — 8 шт., молочний соус — 200 г, шинка — 120 г, вершкове масло — 40 г, твердий сир — 40 г, червоний соус — 300 г, сіль.

Спаржа з сухарним соусом. Підготовлену спаржу зв'язують у пучки, щоб вона не поламалася, варять у підсоленій воді, потім розв'язують і укладають на блюдо. Зверху прикрашають зеленню і подають з сухарним соусом.

Спаржа — 800 г, сухарний соус — 200 г, зелень петрушки — 30 г.

Спаржа в молочному соусі. Підготовлену спаржу нарізають кусочками завдовжки 2—3 см і варять у підсоленій воді. Відвар зливають, додають молочний соус, вершкове масло і все перемішують. Подають на порційних сковорідках як самостійну страву.

Спаржа — 800 г, молочний соус — 200 г, вершкове масло — 40 г.

Спаржа з молочною яєшнею. Обчищену і помиту спаржу нарізають на кусочки завдовжки 2—3 см, варять у підсоленій воді, відкидають на друшляк і кладуть на змащену маслом порційну сковороду. Сире яйце старанно розмішують з молоком, солять і цією сумішшю заливають спаржу. Підготовлену страву запікають у духовці протягом 10—12 хв. Молочно-яйцева суміш у готовому вигляді повинна мати консистенцію ніжного желе. Подають спаржу на тих самих сковорідках у гарячому чи холодному вигляді. Замість сковорідок для цієї страви можна використати фарфорові бульйонні чашки.

Спаржа — 600 г, яйця — 4 шт., молоко — 600 г, вершкове масло — 20 г, сіль.

Спаржа, запечена під молочним соусом. Підготовлену спаржу нарізають кусочками завдовжки 2—3 см і варять у підсоленій воді. На порційну сковороду, змащену вершковим маслом, наливають трохи молочного соусу, на нього рівним шаром укладають спаржу і заливають її гарячим молочним соусом, оббризкують розтопленим маслом, посипають тертим сиром і запікають у духовці до утворення рум'яної кірочки. Подають на тій самій сковороді.

Спаржа — 600 г, вершкове масло — 40 г, молочний соус — 500 г, твердий сир — 40 г, сіль.

Пюре з ревеню. Черешки ревеню обчищають від шкірочки, миють, нарізають, змішують з цукровим сиропом і тушкують, перемішуючи. Готовий ревінь протирають крізь сито. Утворене пюре можна використовувати як повидло для начинки піріжків та млинчиків.

Ревінь — 400 г, цукровий сироп — 300 г.

Ревінь з рисом. Черешки ревеню обчищають від шкірочки, дрібно нарізають і варять у воді з сіллю, цукром та медом. Зварений ревінь відкидають на друшляк і протирають крізь сито, а відвар проціджують. Рис перебирають, миють і замочують на 1—1,5 год. Вірвар від ревеню доводять до кипіння, опускають у нього замочений рис (без води) і варять до готовності. За 5 хв до закінчення варіння додають корицю. Готовий рис охолоджують, кладуть на блюдо, а зверху — пюро з ревеню.

Ревінь — 400 г, цукор — 80 г, мед — 20 г, рис — 200 г, кориця — 1 г.

Суфле з ревеню. Обчищені і помиті черешки з ревеню печуть у духовці, потім протирають крізь сито, змішують з цукром, добре проварюють до густоти сметани і в гарячому вигляді обережно змішують із збитими білками. Підготовлену масу викладають на сковороду, змащену маслом, зверху наносять рисунок з цієї ж маси за допомогою кондитерського мішечка. Перед подаванням запікають у духовці до утворення золотистої кірочки на поверхні. Суфле подають на стіл, посипавши цукровою пудрою. Окремо подають холодне молоко.

Ревінь — 320 г, яйця (білки) — 12 шт., цукор — 160 г, вершкове масло — 10 г, молоко — 600 г.

СОЛОДКІ СТРАВИ

Компот з ревеню. Свіжі черешки ревеню обчищають від шкірочки, ріжуть на кусочки завдовжки 2—3 см і кладуть у киплячий сироп на 2—3 хв, не допускаючи розварювання. За бажанням можна додати корицю або ванілін.

Ревінь — 300 г, вода — 1,5 л, цукор — 200 г, кориця або ванілін.

Кисіль з ревеню. Підготовлені черешки ревеню ріжуть на кусочки, заливають водою і кип'ятять протягом 5—7 хв, після чого протирають крізь сито, додають цукор та цедру лимона. У холодній воді розводять крохмаль і, перемішуючи, вводять у протерту масу. Нагрівають до кипіння і охолоджують. Поверхню посипають цукром-піском, щоб не утворювалась плівка.

Ревінь — 500 г, вода — 2 л, крохмаль — 90 г, цукор — 400 г, цедра з 1 лимона.

Мус з ревеню. З черешків ревеню знімають шкірочку, нарізають їх невеликими кусочками, заливають окропом і варять протягом 15 хв, потім протирають крізь сито, додають цукор, розмочений желатин і охолоджують. Посудину з нержавіючої сталі ставлять у холодну воду або на лід і збивають масу, поки вона не стане однорідною і пухкою. Мус виливають у підготовлені форми, обсипані цукром-піском, і охолоджують.

Ревінь — 300 г, цукор — 100 г, вода — 375 г, желатин — 20 г.

Квас з ревеню. Підготовлені черешки ревеню ріжуть на кусочки завдовжки 2—3 см, кладуть у киплячу воду і кип'ятять протягом 5—7 хв. Відвар проціджують крізь марлю, охолоджують, заправляють цукром та дріжджами і ставлять у тепле місце на 8—10 год. Потім квас розливають у скляний посуд і ставлять на холод.

Ревінь — 160 г, вода — 1 л, дріжджі — 2 г, цукор — 80 г.

Морс з ревеню. Обчищені черешки ревеню дрібно подрібнюють і кладуть у киплячу воду. Після 15—20 хв варіння проціджують. Додають цукор, доводять до кипіння і знову проціджують.

Ревінь — 300 г, цукор — 120 г, вода — 1,1 л.

Страви з грибів

Людство знає близько 100 видів їстівних грибів, але з них звичайно використовують лише найцінніші: білі (свіжі і для сушіння), красноголовці та бабки (свіжі), вовнянки, лисички, рижики та грузди (для соління), сироїжки.

Маринування грибів поширилося лише у XX столітті, хоча оцет був відомий у нас дуже давно. Причина, мабуть, у тому, що мариновані гриби використовують в основному тільки на закуску, а сушені і солоні мають значно ширше кулінарне застосування: для приготування супів, других страв, пирогів тощо.

Гриби мають невисоку калорійність, в них міститься мало жирів та вуглеводів. На відміну від інших рослинних продуктів у грибів від 15 до 76 % сухого залишку становлять азотисті речовини, а не вуглеводні. Вуглеводна частина їх також незвична: якщо в інших рослин клітинні оболонки головним чином складаються з клітковини та напівклітковини, то гриби, крім того, містять хітин та хітинові речовини, які не піддаються дії травних ферментів.

Своєрідні також засвоювані вуглеводи грибів. До їх складу входять трегалеза — цукор, який не міститься в інших рослинах, та глікоген, який звичайно входить до складу тваринних продуктів. Гриби цікаві ще й тим, що містять такі необхідні для людини вітаміни, які відсутні в овочах або містяться в них у дуже малих кількостях, як-от: B_1, B_2, B_6, D, H, нікотинова та пантотенова кислоти.

Особливої своєрідності стравам з грибів надають їх смак та аромат. Смак зумовлений великим вмістом екстрактивних речовин: азотистих сполук (амінокислот, азотистих основ і т. д.), вуглеводів, мінеральних речовин.

Поживна цінність грибів залежить від їх виду, місця поширення і стадії розвитку. Поживні речовини розподіляються по масі гриба нерівномірно: у шапці їх більше, у ніжці — менше.

Ароматичні речовини, що містяться в грибах, збуджують апетит, підвищують виділення шлункового соку, сприяють кращому обміну речовин, перетравленню і засвоєнню їжі, зміцнюють нервову систему. Гриби дуже урізноманітнюють харчовий раціон.

В їжу вживають лише свіжі їстівні гриби будь-якого віку. Несвіжі гриби споживати небезпечно. Гриби належать до швидкопсувних продуктів. Білки та жири, що містяться в них, нестійкі, і через певний час після збирання у тканинах тіла грибів виникають глибокі процеси розкладу.

Перед кулінарною обробкою гриби треба старанно проварити. Щоб уникнути небезпеки потрапляння отруйних грибів в їжу, під час огляду треба насамперед особливу увагу звернути на їхній зовнішній вигляд. Усі невідомі, підозрілі, червиві і дуже старі гриби треба викинути, бо навіть один непридатний гриб може спричинити тяжке отруєння.

Отруйні гриби можна визначити не тільки за зовнішніми ознаками, а й такими способами:

срібна ложка, опущена у відвар з отруйних грибів, вкривається бурим нальотом;

ріпчаста цибуля, опущена у киплячий відвар з отруйних грибів, чорніє;

сіль, насипана на зріз отруйного гриба, набуває жовтого забарвлення;

на зрізі отруйного гриба виділяється білий сік, причому голубувата м'якоть гриба швидко чорніє.

Після огляду і сортування гриби необхідно піддати холодній обробці: їх обчищають від налиплих листків, хвої та землі, видаляють забруднену нижню частину ніжки та пошкоджені місця, старанно миють холодною водою (крім призначених для сушіння і маслюків). Треба додержувати неухильного правила: гриби, зібрані або придбані на ринку, треба зразу ж піддавати первинній обробці. Зберігати сирі гриби не можна.

Печериці та красноголовці миють у воді, додавши оцту або лимонної кислоти. Для кулінарного використання гриби сортують на дрібні, середні та великі. Дрібні гриби разом з ніжками і шапки середніх, як правило, використовують цілими; шапки великих грибів нарізають.

Щоб під час обробки гриби не чорніли, їх в міру чищення опускають у каструлю з холодною, трохи підсоленою водою, в яку можна ще трохи додати оцту.

Після холодної обробки гриби піддають тепловій обробці в несолоній воді. Білі гриби та печериці два-три рази ошпарюють окропом. Всі інші трубчасті та пластинчасті гриби слід проварити протягом 5—7 хв. Після цього з грибів можна готувати різноманітні страви.

Ще одне суворе правило: гриби слід готувати тільки кожний вид окремо.

Сушені гриби миють кілька разів у теплій воді і замочують в холодній воді (на 100 г грибів 700 мл води) для набухання (6—12 год), поки вони зовсім не розмокнуть і стануть схожими на свіжі сирі гриби. Потім воду обережно зливають в інший посуд, а гриби миють. Сушені гриби варять протягом 60 хв без солі у воді, в якій вони набухали. Якщо передбачається їх смажити, то треба звечора напередодні їх помити, як було вказано вище, і покласти у молоко, а вранці нарізати і смажити.

Використовуючи солоні або мариновані гриби, з них зливають розсіл (маринад) і видаляють спеції. Надмір солі або оцту усувають промиванням у холодній кип'яченій воді.

Після первинної теплової обробки гриби нарізають соломкою, брусочками, скибочками, часточками або кубиками. В усіх стравах гриби тим смачніші, чим дрібніше їх нарізано.

Слід пам'ятати, що страви з грибів готують в емальованому, алюмінієвому або з нержавіючої сталі посуді. Гриби не треба довго піддавати тепловій обробці, бо при цьому погіршується засвоюваність страв, зникає аромат. Оптимальний час смаження та варіння грибів — не більш як 30—60 хв.

САЛАТИ

Салат із свіжих грибів. Гриби варять у підсоленій воді, відвар зливають, а гриби охолоджують і нарізають скибочками. Ріпчасту або зелену цибулю дрібно нарізають і змішують з грибами. Потім заправляють олією, оцтом та перцем, солять і обережно перемішують. Салат викладають у салатницю і прикрашають цибулею.

Гриби — 300 г, ріпчаста або зелена цибуля — 80 г, олія — 80 г, оцет — 10 г, чорний мелений перець, сіль.

Салат з печериць з яйцями. Печериці варять у підсоленій воді, зливають відвар, гриби охолоджують і нарізають скибочками. Круто зварені яйця також нарізають скибочками і з'єднують з грибами. Масу заправляють олією та оцтом, солять і перемішують. Перед подаванням викладають у салатницю і посипають зеленню петрушки або кропу.

Свіжі печериці — 300 г, яйця — 2 шт., оцет — 15 г, олія — 40 г, зелень петрушки або кропу — 15 г, сіль.

Салат з грибів із сметаною. Мариновані гриби миють, відкидають на друшляк, нарізають соломкою і з'єднують з подрібненою зеленою цибулею. Заправляють сметаною, солять і перемішують. Салат викладають у салатницю, посипають чорним меленим перцем і прикрашають зеленню петрушки.

Гриби — 300 г, сметана — 180 г, зелена цибуля — 50 г, зелень петрушки — 20 г, чорний мелений перець, сіль.

Салат з грибів з хріном. Сушені промиті гриби замочують у молоці на 8—10 год. Потім їх нарізають пластинками і обсмажують на олії. Охолоджують. Сметану перемішують з тертим хріном і цією масою поливають гриби, покладені в салатницю. Перед подаванням посипають дрібно нарізаним кропом.

Сухі білі гриби — 200 г, сметана — 200 г, хрін — 100 г, олія — 30 г, кріп — 30 г.

Салат із солоних або маринованих грибів. Розсіл (маринад) зливають, гриби нарізають часточками, додають нарізану ріпчасту або зелену цибулю, консервований зелений горошок і нарізану пластинками варену картоплю. Усе заправляють майонезом і укладають у салатницю. Перед подаванням посипають подрібненим кропом.

Гриби — 500 г, консервований зелений горошок — 300 г, ріпчаста цибуля — 150 г або зелена цибуля — 100 г, картопля — 150 г, майонез — 200 г, кріп — 30 г, сіль.

ХОЛОДНІ ЗАКУСКИ

Гриби з цибулею. Мариновані або солоні гриби (білі, грузди, рижики) виймають з маринаду (розсолу), старанно перебирають і нарізають скибочками або часточками. Перед подаванням їх заправляють олією або сметаною, кладуть у салатницю і посипають дрібно нарізаною цибулею.

Мариновані або солоні гриби — 520 г, ріпчаста або зелена цибуля — 60 г, олія — 60 г або сметана 100 г.

Гриби з олією. Підготовлені свіжі або сушені гриби варять до готовності, нарізають кусочками, додають подрібнену ріпчасту цибулю, змішують, поливають оцтом, дають постояти 20 хв і заправляють олією, перцем та сіллю.

Свіжі гриби — 800 г, або сушені гриби — 200 г, ріпчаста цибуля — 200 г, оцет — 30 г, олія — 40 г, чорний мелений перець, сіль.

Грибна ікра з гірчицею. Сушені гриби варять до готовності, Відвар зливають, гриби обсушують, дрібно нарізають, додають подрібнені солоні рижики та зелену цибулю, пропускають через м'ясорубку і змішують з підливою, приготовленою з оцту, гірчиці, солі, перцю та олії.

Для соусу готову гірчицю розводять олією, старанно перемішують, а потім додають оцет, перець та сіль.

Сушені гриби — 200 г, солоні рижики — 100 г, олія — 40 г, готова гірчиця — 15 г, зелена цибуля — 180 г, оцет — 20 г, чорний мелений перець, сіль.

Ікра із сушених грибів. Сушені підготовлені гриби варять і пропускають через м'ясорубку. Дрібно нарізану ріпчасту цибулю пасерують на олії, охолоджують, з'єднують з грибами, солять, заправляють оцтом, чорним перцем і добре перемішують. Ікру викладають у салатницю і посипають подрібненою зеленню.

Сушені гриби — 100 г, ріпчаста цибуля — 180 г, олія — 80 г, оцет — 10 г, чорний мелений перець, сіль.

Грибна ікра з часником. Сушені гриби миють, замочують, варять, відмивають від рештки піску і дрібно подрібнюють. Ріпчасту цибулю дрібно нарізають і пасерують на олії. З'єднують її з грибами, солять і прогрівають на слабкому вогні протягом 10 хв.

Після цього масу охолоджують. Перед подаванням заправляють розтертим часником та оцтом. Подають у салатниці, посипавши зеленню цибулі.

Сушені гриби — 100 г, цибуля ріпчаста — 190 г, зелень цибулі — 40 г, олія — 80 г, часник — 10 г, оцет — 10 г, сіль.

ГАРЯЧІ ЗАКУСКИ

Гарячі закуски подають на банкетах, у святкові дні. На відміну від других гарячих страв продукти для гарячих закусок нарізають дрібними скибочками, брусочками або кубиками, тобто так, щоб не потрібно було користуватися ножем.

Від других гарячих страв ці закуски відрізняються також гострішим смаком, оригінальним оформленням і подаванням.

Гарячі закуски подають у невеликій кількості і тільки з тими гарнірами, які входять до складу страви або соусу.

Тарілки, на які ставлять різний посуд з гарячими закусками, покривають паперовими серветками.

Тушковані гриби з помідорами. Підготовлені і оброблені свіжі білі гриби нарізають часточками, підсмажують на сковороді з маслом, додають пасеровану ріпчасту цибулю та сметанний соус і тушкують. Перед подаванням їх укладають на порційну сковороду, зверху кладуть чотири часточки окремо обсмажених помідорів і посипають дрібно нарізаним кропом.

Білі гриби — 360 г, вершкове масло — 60 г, сметанний соус — 400 г, ріпчаста цибуля — 80 г, помідори — 400 г, кріп — 30 г.

Гриби у сметані з молодою картоплею. Молоду картоплю обчищають, миють і варять. Оброблені свіжі білі гриби нарізають часточками і обсмажують на маслі, додають смажену ріпчасту цибулю, заливають сметанним соусом і тушкують. Перед подаванням гриби укладають на середину порційної сковорідки, а по краях кладуть варену молоду картоплю однакового розміру і посипають її дрібно нарізаним кропом.

Білі гриби — 400 г, вершкове масло — 40 г, сметана — 200 г, молода картопля — 400 г, ріпчаста цибуля — 80 г, зелень кропу — 30 г, сіль.

Гриби, запечені у сметані. Підготовлені гриби нарізають пластинками, обсмажують на сковороді з маслом, додають пасеровану ріпчасту цибулю, заливають сметанним соусом і доводять до кипіння. Після цього все кладуть на порційну сковорідку, посипають тертим сиром, оббризкують розтопленим маслом і запікають у духовці до утворення золотистої кірочки. Перед подаванням посипають дрібно нарізаним кропом.

Білі гриби — 360 г, вершкове масло — 60 г, сметанний соус — 400 г, твердий сир — 20 г, зелень кропу — 30 г.

Гриби в булочці із заварного тіста. Печериці нарізають скибочками, обсмажують з маслом, додають дрібно нарізану підсмажену ріпчасту цибулю, сметанний соус, проварюють і наповнюють цією масою булочки із заварного тіста.

Приготування булочок. У посудину з водою кладуть масло, сіль і доводять до кипіння. Всипають просіяне борошно, після чого масу варять протягом 2—3 хв, старанно перемішуючи. Потім тісто охолоджують до температури 50—70 °С і, перемішуючи, поступово додають яйця. Підготовлене заварне тісто викладають у кондитерський мішок і випускають на лист у вигляді булочок. Випікають у духовці протягом — 30—35 хв при температурі 180—200 °С.

Печериці — 500 г, вершкове масло — 100 г, ріпчаста цибуля — 100 г, сметанний соус — 200 г, сіль; для 250 г готових булочок: *борошно — 120 г,*

вершкове масло — 60 г, вода — 110 г, яйця — 4, 5 шт., сіль.

Помідори, фаршировані грибами. У підготовлених дрібних свіжих помідорів зрізають верхівку на 1/4 по висоті, вижимають сік і видаляють насіння та частину м'якоті. Ріпчасту цибулю дрібно нарізають і пасерують на маслі, додають дрібно подрібнені свіжі білі гриби, томат-пюре, часник, дрібно посічену зелень петрушки і продовжують пасерувати ще 5—7 хв. Усю масу змішують з меленими сухарями, солять і заправляють перцем. Начинку укладають у підготовлені помідори, посипають тертим сиром, оббризкують розтопленим маслом і запікають у духовці.

Помідори — 600 г, білі гриби — 180 г, ріпчаста цибуля — 80 г, томат-пюре — 40 г, мелені сухарі — 40 г, вершкове масло — 60 г, часник — 15 г, твердий сир — 20 г, зелень петрушки — 30 г, чорний мелений перець, сіль.

Гриби, запечені з помідорами та яйцями. Підготовлені гриби варять, нарізають пластинками і обсмажують на маслі. Свіжі помідори ошпарюють, обчищають від шкірочки, нарізають пластинками, змішують з грибами і тушкують протягом 8—10 хв. Потім масу викладають на змащене маслом металеве блюдо, зверху випускають сирі яйця, солять, оббризкують розтопленим маслом і запікають у духовці. Страву подають гарячою, посипавши зеленню кропу.

Свіжі гриби — 160 г, помідори — 280 г, яйця — 4 шт., вершкове масло — 40 г, зелень кропу — 30 г, сіль.

ПЕРШІ СТРАВИ

Грибний бульйон. Грибні бульйони варять переважно концентрованими і розводять до потрібної концентрації кип'яченою водою. Сушені гриби старанно перебирають і миють, кладуть у каструлю і заливають холодною водою. Через 4—5 год воду зливають у другий посуд, набухлі гриби миють, солять і варять у тій воді, де вони вони були замочені, доти, поки не стануть м'якими. Готовий бульйон проціджують, а гриби миють, щоб видалити рештки піску.

Сушені гриби — 50 г, вода — 3,5 л, сіль.

Грибний бульйон з вушками. Гриби обробляють і варять до готовності. Потім додають нарізані корені, чорний перець горошком і солять. Бульйону дають настоятися. Гриби та корені дрібно подрібнюють і обсмажують на маслі. Розмочену і віджату черству булочку та подрібнену зелень петрушки пропускають через м'ясорубку і змішують з грибами та коренями. Масу заправляють перцем та сіллю. З борошна, яєць та води замішують прісне тісто, як на вареники, тонко його розкачують і нарізають квадратиками 4×4 см. Підготовлений фарш укладають на квадратики з тіста і защипують, з'єднуючи кути біля основи трикутника. Вушка варять у підсоленій воді. Готові вушка кладуть у тарілки і заливають гарячим грибним бульйоном. Перед подаванням посипають зеленню кропу.

Сушені гриби — 35 г, вершкове масло — 60 г, ріпчаста цибуля — 50 г, цибуля — 50 г, морква — 50 г, корінь петрушки — 30 г, зелень кропу — 30 г, зелень петрушки — 10 г, чорний мелений перець, сіль; для тіста: борошно — 200 г, яйця — 1 шт., вода — 70 г.

Грибний бульйон з гарніром з манних крупів. Сушені гриби замочують. Гриби варять при слабкому нагріванні протягом 30—40 хв. Додають нарізані ріпчасту цибулю та корені, солять і продовжують варити до готовності. За 15—20 хв до закінчення варіння додають перець горошком. Бульйону дають настоятися, проціджують, заправляють маслом і нагрівають до кипіння. Гриби добре промивають від залишків піску, нарізають соломкою, перемішують

з подрібненою зеленню петрушки і кладуть у бульйон. У підсолену киплячу воду тонкою струминкою всипають манні крупи і варять до 15 хв. Готову манну масу виливають на охолоджене вологе блюдо або лист з нержавіючої сталі. Коли маса остигне, її нарізають великими кубиками, кладуть у тарілки і заливають гарячим грибним бульйоном з грибами. Перед подаванням посипають подрібненою зеленню кропу.

Сушені гриби — 35 г, вершкове масло — 60 г, ріпчаста цибуля — 50 г, морква — 50 г, корінь петрушки — 30 г, зелень кропу — 30 г, сіль; для гарніру: *манні крупи — 150 г, вода — 475 г.*

Бульйон із свіжих грибів з гарніром із зеленого горошку. Свіжі гриби крупно нарізають, заливають холодною водою і варять при слабкому нагріванні. Через 20—30 хв кладуть корені, перець горошком і варять до готовності. Бульйону дають настоятися, заправляють маслом. Гриби нарізають соломкою, перемішують із зеленим горошком, заливають частиною бульйону так, щоб масу покрило, і доводять до кипіння. Потім гарячу масу розкладають у тарілки, заливають гарячим бульйоном і подають, посипавши зеленню кропу.

Гриби — 300 г, вершкове масло — 40 г, консервований зелений горошок — 120 г, морква — 50 г, корінь петрушки або селери — 30 г, зелень кропу — 30 г, сіль.

Борщ з грибами та чорносливом. Промиті гриби варять до готовності і нарізають соломкою. Буряки також нарізають соломкою, солять, додають томат-пюре, частину грибного відвару (250 мл) і тушкують до напівготовності. Дрібно нарізані ріпчасту цибулю, моркву та корінь петрушки обсмажують на маслі і змішують з пасерованим борошном. У грибний відвар кладуть капусту та картоплю, доводять до кипіння, додають підготовлені гриби, промитий чорнослив, лавровий лист, перець, сіль, тушковані з оцтом буряки, обсмажені корені та ріпчасту цибулю і варять до готовності. Перед подаванням на стіл борщ посипають подрібненою зеленню петрушки.

Буряки — 400 г, капуста — 400 г, картопля — 500 г, вершкове масло — 20 г, морква — 80 г, корінь петрушки — 80 г, ріпчаста цибуля — 80 г, борошно — 25 г, томат-пюре — 100 г, сушені гриби — 100 г, чорнослив — 100 г, оцет — 25 г, лавровий лист, чорний перець, сіль.

Борщ з грибами. Сушені гриби миють і варять до готовності. Буряки миють, обчищають і нарізають соломкою, посипають сіллю та цукром, оббризкують оцтом, старанно перетирають, складають у посудину, додають томат-пюре, грибний відвар і тушкують. Потім додають нарізані соломкою і підсмажені на маслі ріпчасту цибулю та корені і продовжують тушкувати 10—15 хв. У киплячий грибний бульйон кладуть пошаткoвану капусту, а через 7 хв додають тушковані буряки з овочами, нарізані соломкою гриби і дають закипіти. Наприкінці варіння заправляють пасерованим борошном, розведеним холодним грибним бульйоном, і варять до готовності. Готовий борщ розливають у тарілки, кладуть сметану і посипають подрібненою зеленню петрушки або кропу.

Сушені гриби — 35 г, буряки — 400 г, капуста — 400 г, картопля — 400 г, ріпчаста цибуля — 80 г, вершкове масло — 40 г, томат-пюре — 60 г, морква — 80 г, борошно — 20 г, цукор — 20 г, корінь петрушки — 40 г, сметана — 40 г, оцет — 15 г, сіль.

Грибна солянка. Сушені гриби миють, замочують і відвар відціджують, гриби миють у змінюваній воді від решток піску і нарізають соломкою. Ріпчасту цибулю нарізають скибочками і пасерують на маслі, додавши в кінці пасерування томат-пюре. Солоні або мариновані огірки обчищають і звільняють від крупного насіння, нарізають пластинками, заливають

водою і припускають. Відвар зливають. Надто солоні огірки промивають холодною водою. Потім огірки з'єднують з пасерованою цибулею, томатом-пюре, капорцями і прогрівають усе разом. У киплячий грибний відвар кладуть підготовлену солянкову масу (пасеровану цибулю, припущені огірки, капорці), гриби, маслини або оливки (якщо використовують оливки, то їх треба обрізати у вигляді спіралі, щоб звільнити від кісточок) і варять протягом 7—10 хв. Наприкінці варіння солять, додають сметану та скибочку обчищеного і позбавленого насіння лимона. Перед подаванням посипають подрібненою зеленню петрушки або кропу.

Сушені гриби — 40 г, ріпчаста цибуля — 200 г, солоні або мариновані огірки — 200 г, томат-пюре — 70 г, лимон — 40 г, маслини або оливки — 100 г, вершкове масло — 40 г, зелень петрушки або кропу — 30 г, капорці — 100 г, сметана — 100 г, сіль.

Грибний суп з галушками. Сушені гриби замочують, варять, відціджують, промивають від залишків піску і нарізають соломкою. Готують заварні галушки. Для цього в киплячу воду всипають третину порції борошна, старанно розмішують і знімають посудину з вогню. Коли тісто охолоне, в нього додають яйця, решту борошна добре вимішують, розкачують пласт завтовшки 2 см і нарізають галушки. У проціджений грибний бульйон кладуть нарізану часточками картоплю, варять протягом 10—15 хв, додають злегка пасеровану ріпчасту цибулю, петрушку, гриби, галушки, лавровий лист, перець, сіль і варять до готовності. Перед подаванням посипають зеленню петрушки.

Сушені гриби — 35 г, картопля — 400 г, корінь петрушки — 70 г, вершкове масло — 60 г, ріпчаста цибуля — 80 г, лавровий лист, перець, сіль, зелень петрушки — 30 г; для галушок: *борошно — 240 г, вода — 125 г, яйця — 1 шт.*

Грибний суп з домашньою лапшею. З борошна, води та яєць замішують круте тісто, тонко розкачують його, посипають борошном і дають підсохнути. Потім тісто розрізають на смужки завширшки 4—5 см, складають їх одна на одну і нарізають соломкою. Нарізану лапшу розкладають на дошці тонким шаром, трохи посипають борошном і підсушують протягом 60 хв. Сушені гриби замочують, варять до готовності, відвар проціджують, гриби миють від решток піску і нарізають соломкою. У киплячий грибний відвар кладуть нарізані соломкою і підсмажені на маслі ріпчасту цибулю та корені; засипають лапшу, солять і варять до готовності. Перед подаванням у тарілку кладуть нарізані гриби і розливають гарячий суп, посипають подрібненою зеленню петрушки чи кропу.

Сушені гриби — 35 г, ріпчаста цибуля — 80 г, морква — 80 г, корінь петрушки — 35 г, вершкове масло — 15 г, зелень петрушки чи кропу — 30 г; для лапші: *борошно — 120 г, яйця — 1 шт., вершкове масло — 5 г, вода — 20 г.*

Суп з грибними галушками. Сушені гриби варять у підсоленій воді, відціджують, миють від решток піску і пропускають через м'ясорубку. Ріпчасту цибулю нарізають пластинками і пасерують на маслі, потім розтирають її і змішують з сирими жовтками та грибами. Після цього в масу всипають борошно, перемішують, доливають трохи остиглого грибного відвару, знову перемішують і додають збиті білки, ще раз обережно перемішують, солять і заправляють перцем. З підготовленого тіста ложкою формують галушки і варять їх у киплячому грибному відварі протягом 10—15 хв. Перед подаванням у суп кладуть вершкове масло і посипають зеленню кропу.

Сушені гриби — 30 г, борошно — 120 г, ріпчаста цибуля — 50 г,

яйця — 1 шт., вершкове масло — 40 г, сіль.

Грибний суп з перловими крупами та картоплею. Сушені гриби замочують, миють, варять, промивають, відціджують і нарізають кубиками. Крупи варять у воді, додають масло, картоплю і доводять до готовності. Потім вливають бульйон, кладуть гриби, нарізану і пасеровану на маслі ріпчасту цибулю, солять і дають закипіти. Перед подаванням кладуть сметану і посипають зеленню кропу.

Сушені гриби — 30 г, перлові крупи — 120 г, вершкове масло — 200 г, ріпчаста цибуля — 80 г, картопля — 350 г, сметана — 200 г, сіль.

Суп із свіжих грибів та картоплі. Ніжки грибів дрібно нарізають і пасерують на маслі, а шапки нарізають і варять у воді протягом 30—40 хв. Корені нарізають скибочками, ріпчасту цибулю соломкою і разом пасерують на маслі. Картоплю нарізають кубиками. У киплячий грибний бульйон кладуть пасеровані ніжки грибів, корені, цибулю та картоплю і варять до готовності. Наприкінці варіння додають нарізані помідори і солять. Перед подаванням додають сметану і посипають зеленню петрушки чи кропу.

Свіжі гриби — 400 г, вершкове масло — 120 г, морква — 80 г, ріпчаста цибуля — 80 г, картопля — 350 г, корінь петрушки — 80 г, помідори — 150 г, сметана — 120 г, зелень — 30 г, сіль.

Грибний суп з картопляними галушками. Сушені гриби замочують і варять. Картоплю варять, обсушують і гарячою протирають крізь сито. Вбивають яйця, всипають борошно та сіль і старанно розмішують. Двома чайними ложками формують галушки і опускають їх у киплячий грибний бульйон. Готовий суп перед подаванням посипають дрібно нарізаною зеленню петрушки чи кропу.

Сушені гриби — 35 г або свіжі — 400 г, картопля — 300 г, яйця — 2 шт., борошно — 50 г, зелень петрушки чи кропу — 30 г, сіль.

ДРУГІ СТРАВИ

Печериці в молочному соусі з вершками. Печериці обчищають, миють, нарізають скибочками, солять і посипають перцем. Склавши їх у сотейник з товстим дном, заливають молочним соусом і вершками в однакових кількостях, кладуть вершкове масло. Припускають під кришкою до готовності. Перед подаванням заправляють лимонним соком.

Сушені гриби — 800 г, молочний соус — 200 г, вершки — 200 г, вершкове масло — 20 г, перець, сіль.

Сморжі, смажені в олії. Оброблені і добре перемиті сморжі нарізають скибочками, кладуть у гарячу воду і варять протягом 7—10 хв (не накриваючи кришкою!), після чого відкидають на сито і віджимають. Далі гриби солять, посипають перцем, оббризкують лимонним соком. Смажать в олії до утворення рум'яної кірочки. Перед подаванням посипають посічною зеленню.

Свіжі гриби — 1 кг, олія — 100 г, лимон — 1 шт., зелень — 30 г, перець, сіль.

Білі гриби, смажені у сметані. Підготовлені білі гриби нарізають скибочками, а обчищену картоплю — кубиками. Картоплю смажать з жиром до напівготовності, після чого кладуть туди ж нарізані гриби і смажать до готовності. Потім додають злегка пасеровану ріпчасту дибулю, борошно, перець і перемішують. Додавши сметану, все доводять до кипіння і варять протягом 7—10 хв. Перед подаванням гриби кладуть на сковорідку або тарілку і посипають посічною зеленню кропу чи петрушки.

Свіжі гриби — 800 г, картопля — 400 г, ріпчаста цибуля — 100 г, вершкове масло — 40 г, борошно — 20 г, сметана — 200 г, зелень — 30 г, перець, сіль.

Білі гриби, смажені з цибулею. Шапки білих грибів нарізають соломкою або скибочками і обсмажують на маслі до рум'яного кольору, солять і заправляють перцем. Потім до цього додають посічену ріпчасту цибулю та дрібно посічені ніжки грибів і продовжують обсмажувати до готовності. Перед подаванням посипають посіченою зеленню петрушки.

Свіжі гриби — 1 кг, ріпчаста цибуля — 100 г, вершкове масло — 100 г, зелень петрушки — 30 г, перець, сіль.

Грибне пюре. Обчищені свіжі печериці добре миють і пропускають через м'ясорубку. Масу солять, заправляють перцем, лимонним соком і смажать доти, поки маса не загусне. Готове пюре заправляють молочним соусом і прогрівають протягом 4—6 хв. Подають на порційній сковорідці або баранчику, посипавши посіченою зеленню.

Свіжі гриби — 1 кг, вершкове масло — 60 г, соус — 160 г, лимон — 1 шт., зелень — 30 г, перець, сіль.

Тушковані гриби. Зварені білі гриби або печериці нарізають скибочками і обсмажують протягом 6—9 хв при сильному нагріванні. Потім укладають у сотейник і заливають сметанним соусом, додають лавровий лист та перець горошком і тушкують протягом 8 хв. Після цього у гриби кладуть смажену картоплю, нарізану кубиками, а також нарізану скибочками пасеровану цибулю та подрібнений мускатний горіх. Усе обережно перемішують і тушкують при слабкому нагріванні до готовності. Перед подаванням посипають зеленню кропу.

Свіжі гриби — 800 г, картопля — 400 г, соус — 300 г, вершкове масло — 60 г, ріпчаста цибуля — 100 г, зелень кропу — 30 г, мускатний горіх, лавровий лист, перець, сіль.

Гриби, запечені з помідорами. Оброблені гриби варять до готовності. Ріпчасту цибулю дрібно нарізають і обсмажують на сковороді. Туди ж кладуть готові гриби і смажать разом з цибулею протягом 10—15 хв. Масу заправляють червоним соусом. Помідори ошпарюють окропом, знімають шкірочку, розрізають навпіл і обсмажують на сковороді з жиром. Гриби кладуть на сковороду, на них обсмажені помідори, зверху солять, посипають меленим перцем та тертим сиром і запікають у духовці. Перед подаванням посипають подрібненою зеленню кропу чи петрушки.

Свіжі гриби — 800 г, помідори — 400 г, вершкове масло — 80 г, червоний соус — 200 г, ріпчаста цибуля — 60 г, твердий сир — 40 г, зелень петрушки чи кропу — 30 г, чорний мелений перець, сіль.

Гриби у сметанному соусі. Варені гриби (білі, бабки, сморжі, печериці) нарізають скибочками і обсмажують на маслі протягом 10—15 хв. Потім їх заливають сметанним соусом і кип'ятять протягом 6—7 хв. Перед подаванням посипають зеленню петрушки чи кропу.

Ці гриби можна запекти в духовці. В такому випадку масу кладуть на порційну сковорідку, посипають тертим сиром, оббризкують розтопленим маслом і запікають до утворення золотистої кірочки. Перед подаванням посипають зеленню кропу.

Свіжі гриби — 1 кг, вершкове масло — 80 г, сметанний соус — 300 г, твердий сир — 40 г, зелень — 30 г.

Запечені білі гриби. Підготовлені дрібно посічені білі гриби солять, посипають перцем і пасерують для видалення соку. Потім додають посічену ріпчасту цибулю і смажать протягом 15 хв, додають часник, розтертий з подрібненою петрушкою, заливають молочним соусом, добре перемішують і кладуть на змащену маслом порційну сковорідку, посипають сумішшю тертого сиру з меленими сухарями, оббризкують розтопленим маслом і запікають у духовці.

Гриби можна запікати в булочці. Для цього булочку розрізають уздовж навпіл, з кожної половинки видаляють м'якуш, надаючи їм форми «човника». У підготовлену в такий спосіб булочку кладуть грибну масу, посипають тертим сиром і запікають. Перед подаванням посипають подрібненим кропом.

Свіжі гриби — 1 кг, вершкове масло — 100 г, молочний соус — 200 г, ріпчаста цибуля — 80 г, твердий сир — 20 г, мелені сухарі — 20 г, часник — 4 г, зелень — 30 г, булочки — 2 шт. по 75 г, чорний мелений перець, сіль.

Плов з грибами. Свіжі гриби обчищають, миють і кладуть у підсолену киплячу воду на 5 хв. Потім їх дрібно нарізають і пасерують на маслі. Рис замочують у підсоленій воді на 2 год. Підготовлені гриби кладуть у казанок з товстим дном, додають рис, усе перемішують і заливають водою так, щоб вона покривала масу на 2 см. Закривають кришкою і в духовці доводять до готовності. Перед подаванням посипають посіченою зеленню.

Свіжі гриби — 400 г, рис — 600 г, топлене масло — 160 г, перець, сіль.

Фаршировані білі гриби. Відбирають великі, міцні шапки грибів. Із середини шапок вирізають частину м'якоті, потім їх підсмажують на олії при рівномірному нагріванні, а після цього заповнюють фаршем. Помідори ошпарюють окропом, обчищають від шкірочки і солять, потім розрізають навпіл і обсмажують на олії. Далі їх укладають на блюдо. Зверху кладуть фаршировані шапки грибів, посипають сухарями, оббризкують олією і запікають.

Для приготування фаршу ніжки грибів та м'якоть із середини шапок дрібно січуть, пасерують на олії разом з посіченою цибулею, петрушкою та розтертим часником і заправляють меленими сухарями, сіллю та перцем.

Свіжі гриби — 1 кг, помідори — 400 г, олія — 100 г, ріпчаста цибуля — 80 г, часник — 4 г, мелені сухарі — 20 г, зелень — 50 г, перець, сіль.

Фаршировані рижики. Рижики обчищають і миють. Третину їх подрібнюють, добре обсмажують, додають терту черству булку, сирі яйця, посічену ріпчасту цибулю, перець та сіль і все добре перемішують. Підготовлений фарш укладають на шапинки грибів, солять і обсмажують на маслі. Перед подаванням посипають зеленню петрушки.

Свіжі рижики — 800 г, вершкове масло — 80 г, черства булка — 100 г, ріпчаста цибуля — 200 г, яйця — 2 шт., зелень петрушки — 30 г, перець, сіль.

Запечені печериці. Підготовлені печериці нарізають тоненькими скибочками, солять, посипають перцем і підсмажують на маслі. Заливають молочним соусом та вершками, кип'ятять для часткового видалення рідини. А коли вони будуть готові, викладають на сковороду, посипають тертим сиром і запікають у духовці.

Печериці — 1 кг, молочний соус — 200 г, вершки — 200 г, вершкове масло — 60 г, твердий сир — 40 г, перець, сіль.

Свіжі грибні котлети. Перемиті і добре розмочені сушені гриби варять до готовності, відвар відціджують, гриби дрібно січуть, додають тертий черствий пшеничний хліб, злегка підсмажену ріпчасту цибулю, перець, сіль, яйця та подрібнену зелень петрушки. Усе добре перемішують, формують котлети по 2 шт. на порцію, панірують їх у борошні і обсмажують на маслі з обох боків до золотистого кольору.

Приготування соусу. Ріпчасту цибулю, моркву та корінь петрушки дрібно нарізають соломкою і підсмажують, додають томат і смажать ще протягом 15 хв. Потім додають пасероване пшеничне борошно, перемішують, розводять бульйоном, варять протягом 40—50 хв, протирають крізь сито, доводять до кипіння і заправляють вершковим маслом.

Перед подаванням грибних котлет на стіл томатний соус подають окремо або підливають збоку, а зверху котлети посипають зеленню кропу.

Сушені гриби — 250 г, пшеничний хліб — 250 г, яйця — 4 шт., вершкове масло — 60 г, борошно для панірування — 50 г, зелень петрушки — 30 г, перець, сіль; для соусу: *бульйон — 250 г, борошно — 10 г, вершкове масло — 80 г, ріпчаста цибуля — 50 г, морква — 50 г, корінь петрушки — 50 г, томат-пюре — 150 г, цукор — 10 г, зелень кропу — 40 г, сіль.*

Рагу з солоних грибів. Солоні гриби (грузди, рижики, вовнянки, маслюки) миють холодною водою, дуже солоні гриби вимочують у холодній воді протягом 2—3 год. Помиті гриби нарізають кубиками і обсмажують. Окремо нарізають кубиками і обсмажують картоплю, моркву, корінь петрушки та ріпчасту цибулю. Усі овочі змішують із смаженими грибами, додають сметану, томат-пюре, сіль, чорний перець горошком та лавровий лист і тушкують до готовності. Наприкінці тушкування можна додати консервований зелений горошок. Перед подаванням на стіл поливають розтопленим маслом і посипають подрібненою зеленню петрушки.

Солоні гриби — 1 кг, картопля — 500 г, ріпчаста цибуля — 200 г, морква — 100 г, корінь петрушки — 100 г, сметана — 125 г, томат-пюре — 60 г, вершкове масло — 80 г, зелень кропу — 40 г, чорний перець горошком, сіль.

Котлети з грибів та рису. Свіжі гриби варять протягом 30 хв у невеликій кількості води, потім відціджують і дрібно січуть. До грибів додають варений рис, дрібно нарізану цибулю, сире яйце, чорний мелений перець та сіль і старанно перемішують. З підготовленої маси формують котлети, панірують у дрібно насіченій цибулі і смажать на сильно розігрітій олії до утворення золотистої кірочки з обох боків. Подають із зеленим горошком, посипавши зеленню петрушки.

Гриби — 200 г, рис — 80 г, ріпчаста цибуля — 80 г, яйця — 1 шт., борошно — 20 г, олія — 35 г, чорний мелений перець, сіль, зелений горошок — 600 г, зелень петрушки — 30 г.

Запіканка із сушених грибів. Сушені гриби миють, замочують у молоці і варять у ньому до готовності. Необчищену картоплю варять до напівготовності, обчищають і нарізають часточками. Нарізану кружечками ріпчасту цибулю підсмажують на маслі. У змащений маслом сотейник кладуть шар картоплі (половину норми), на нього — цілі грибні шапки та ріпчасту цибулю, солять, посипають меленим чорним перцем, а зверху кладуть решту картоплі, після чого заливають сметаною і запікають у духовці.

Сушені гриби — 40 г, картопля — 1000 г, ріпчаста цибуля — 100 г, вершкове масло — 60 г, сметана — 150 г, молоко — 350 г, чорний мелений перець, сіль.

Гриби з яйцями. Свіжі підготовлені гриби нарізають скибочками, солять, додають масло і тушкують при слабкому нагріванні до готовності, періодично доливаючи гарячу воду. За 7 хв до кінця тушкування кладуть кілька горошинок чорного перцю, лавровий лист і подрібнену зелень петрушки та кропу. Готові гриби знімають з вогню і заправляють збитими яйцями та лимонним соком.

Гриби — 700 г, вершкове масло — 30 г, яйця — 2 шт., лимон — 1 шт., зелень петрушки та кропу — 40 г, спеції, сіль.

Шашлик із сушених грибів. Замочені в молоці сушені білі гриби відціджують, нарізають великими скибками (дрібні не нарізають), ріпчасту цибулю — товстими кружечками, а свіже свиняче сало — квадратами розміром 3×4 см і завтовшки 0,3 см. Потім грибні скибочки, чергуючи з кружечками цибулі та квадратиками сала, нанизують на дерев'яні або метале-

ві шпажки, солять і посипають чорним меленим перцем. Шашлики кладуть у глибоку сковороду або в гусятницю, заливають молоком, в якому замочували гриби, доводять до кипіння, накривають кришкою і тушкують при слабкому нагріванні до 40 хв. Подають на порційному блюді, поруч кладуть крупно нарізану зелену цибулю, скибочки свіжих помідорів, прикрашають усе скибочками лимона, зеленню петрушки і посипають подрібненою зеленню кропу. Можна на гарнір подавати рис або картопляне пюре.

Сушені гриби — 60 г, ріпчаста цибуля — 300 г, зелена цибуля — 70 г, свіже сало — 150 г, помідори — 150 г, лимон — 1 шт., зелень кропу — 30 г, петрушка, сіль.

Грибна запіканка. Підготовлені свіжі гриби варять, відвар відціджують, а гриби дрібно подрібнюють. До подрібнених грибів додають пасеровану на олії дрібно нарізану ріпчасту цибулю, мелені сухарі, вливають олію і трохи грибного відвару, солять, посипають чорним меленим перцем і добре перемішують. Підготовлену масу кладуть у змащену жиром і посипану меленими сухарями форму, вирівнюють поверхню, закривають кришкою і запікають у духовці протягом 40—45 хв. Готовність страви визначають глибоким проколюванням тоненькою дерев'яною скіпкою: якщо вона залишається суха,— запіканка готова. Через 10 хв її відокремлюють ножем від стінок форми, викладають на блюдо, нарізають на порційні куски і перед подаванням поливають сметаною та посипають подрібненим кропом.

Гриби — 400 г, вершкове масло — 200 г, ріпчаста цибуля — 300 г, сухарі — 200 г, сметана — 200 г, чорний мелений перець, сіль, зелень кропу.

Пудинг із сушених грибів. Підготовлені гриби варять, добре миють від решток піску, замочують у молоці черству булку, ріпчасту цибулю пасерують на вершковому маслі. Гриби, булку та ріпчасту цибулю пропускають через м'ясорубку. Свіжі жовтки розтирають з маслом і з'єднують з грибною масою, солять, посипають чорним меленим перцем і додають збиті білки, після чого масу добре перемішують. Напівфабрикат грибного пудинга кладуть у підготовлену форму, змащену маслом і обсипану сухарями, вирівнюють поверхню і запікають у духовці протягом 45—50 хв. Готовий пудинг виймають з форми і ріжуть на порційні куски. Перед подаванням поливають сметаною і посипають посіченою зеленню петрушки чи кропу.

Сушені гриби — 40 г, ріпчаста цибуля — 70 г, вершкове масло — 70 г, яйця — 4 шт., булка — 90 г, сметана — 150 г, чорний мелений перець, сіль.

Пудинг із солоних грибів. Половину кількості грибів дрібно подрібнюють, з'єднують з пасерованою цибулею і смажать ще протягом 20 хв. Один жовток розтирають з маслом і перемішують із замоченою в молоці і пропущеною крізь м'ясорубку булкою. Потім додають решту грибів, решту жовтків, посічену зелень петрушки, сіль, чорний мелений перець і все добре перемішують. Після цього обережно додають збиті білки і знову перемішують. Готову масу викладають у змащену жиром і обсипану сухарями форму для пудинга, закривають кришкою і запікають у духовці протягом 45—50 хв. Готовий пудинг видержують протягом 10 хв після випікання, виймають з форми і ріжуть на порційні куски. Перед подаванням поливають розтопленим маслом і посипають подрібненим кропом.

Солоні гриби — 300 г, ріпчаста цибуля — 40 г, вершкове масло — 60 г, яйця — 4 шт., булка — 150 г, молоко — 150 г, сухарі — 20 г, перець, сіль, зелень кропу — 30 г.

Солянка з грибів на сковорідці. Свіжі гриби варять у невеликій кількості підсоленої води протя-

гом 25 хв, відціджують, нарізають дрібними скибочками і обсмажують на вершковому маслі. Окремо пасерують нарізану соломкою ріпчасту цибулю і перемішують її з грибами, додавши обчищені і нарізані дрібними кубиками припущені солоні огірки. Свіжу білоголовкову капусту нарізають соломкою, кладуть у каструлю, солять, заправляють цукром, оцтом, перетирають і додають пасеровані корені, нарізані соломкою, та ріпчасту цибулю, трохи грибного відвару та вершкового масла і тушкують протягом 25—30 хв. Потім додають розведене охолодженим грибним відваром пасероване борошно, томат-пюре, обчищені і позбавлені зерен солоні огірки, нарізані часточками, цукор, чорний мелений перець, лавровий лист та сіль і все добре перемішують, після чого тушкують протягом 20 хв. У змащені маслом і обсипані сухарями порційні сковорідки кладуть половину тушкованої капусти з огірками, на капусту — гриби з цибулею та огірками, добре розрівнюють, знову покривають шаром капусти з огірками, посипають тертим сиром, оббризкують розтопленим маслом і запікають у духовці протягом 15—20 хв. Готову солянку поливають розтопленим маслом, посипають зеленню кропу, прикрашають маслинами (якщо оливками, то треба видалити кісточки) та кружечками лимона.

Свіжі гриби — 600 г, капуста — 250 г, ріпчаста цибуля — 300 г, морква — 50 г, петрушка — 40 г, солоні огірки — 300 г, вершкове масло — 60 г, томат-пюре — 80 г, борошно — 20 г, твердий сир — 60 г, цукор — 40 г, мелені сухарі — 40 г, маслини — 80 г, лимон — 1 шт., сіль, перець, лавровий лист.

Солянка із солоних грибів. Солоні гриби виймають з розсолу, дрібно нарізають кубиками і обсмажують на салі. Окремо підсмажують нарізану тоненькою соломкою ріпчасту цибулю, яку змішують з грибами, додають обчищені і позбавлені зерен нарізані й припущені солоні огірки. Квашену капусту віджимають (якщо дуже солона,— миють), нарізають, складають у каструлю, додають нарізане кубиками сало і тушкують 1,5 год. За 20 хв до закінчення тушкування додають томат-пюре, обчищені і позбавлені зерен нарізані часточками припущені солоні огірки, цукор, сіль, чорний перець горошком, лавровий лист. Половину тушкованої капусти укладають шаром на змащені жиром і обсипані меленими сухарями порційні сковорідки, на капусту — гриби з цибулею та огірками, добре розрівнюють їх, покривають шаром з решти капусти, посипають тертим сиром, оббризкують розтопленим маслом і запікають у духовці протягом 25 хв. Готову солянку поливають розтопленим маслом, посипають подрібненою зеленню петрушки, прикрашають маринованими сливами та кружечками лимона.

Гриби — 350 г, капуста — 800 г, ріпчаста цибуля — 90 г, солоні огірки — 300 г, сало-шпик — 60 г, вершкове масло — 20 г, томат-пюре — 80 г, цукор — 30 г, мелені сухарі — 20 г, мариновані сливи — 80 г, лимон — 1 шт., чорний перець горошком, лавровий лист, сіль.

Гриби з селерою. Свіжі гриби і корінь селери нарізають скибочками. На олії підсмажують нарізану соломкою ріпчасту цибулю, посипають чорним перцем і тушкують при слабкому нагріванні протягом 25—30 хв, періодично доливаючи по 1 столовій ложці гарячої води. Під кінець тушкування додають дрібно нарізану зелень петрушки та кропу.

Гриби — 600 г, корінь селери — 90 г, ріпчаста цибуля — 80 г, вершкове масло — 80 г, олія — 35 г, зелень петрушки та кропу — 35 г, сіль.

Картопляна запіканка з грибами. Свіжі гриби обробляють і варять у підсоленій воді протягом 25—30 хв, відвар зливають, гриби

миють і нарізають скибочками. Зварену в лушпинні картоплю обчищають і також нарізають скибочками. Круто зварені яйця (3 шт.) нарізають кружечками, половину норми картоплі укладають на змащену маслом сковорідку, на картоплю кладуть гриби та нарізані яйця і покривають їх шаром з решти картоплі. Пасероване борошно розводять молоком з грибним відваром, з'єднують з двома збитими яйцями, солять і добре перемішують. Підготовлену на сковорідці масу заливають цим соусом, посипають тертим сиром і запікають у духовці. Перед подаванням поливають розтопленим маслом і посипають зеленню кропу.

Гриби — 400 г, картопля — 900 г, яйця — 5 шт., вершкове масло — 90 г, борошно — 60 г, молоко — 250 г, твердий сир — 30 г, зелень кропу — 30 г, сіль.

Картопляні зрази з грибами. Сушені гриби замочують, варять до готовності, відвар зливають, гриби старанно промивають від решток піску і подрібнюють. Ріпчасту цибулю, нарізану соломкою, підсмажують на маслі, з'єднують з подрібненими грибами, додають дрібно нарізану зелень петрушки, сіль, чорний мелений перець, усе перемішують і прогрівають на сковорідці. Обчищену картоплю варять протягом 20 хв, зливають відвар, картоплю обсушують парою протягом 5 хв і розминають. Додають сирі яйця, борошно, сіль і перемішують. З картопляної маси формують коржики, на середину кожного укладають трохи грибного фаршу і защипують краї, надаючи овальної форми. Зрази панірують у мелених сухарях і обсмажують з усіх боків на маслі. З грибного відвару та пасерованого борошна готують грибний соус, який солять, заправляють чорним меленим перцем і доводять до кипіння. Готові зрази перед подаванням поливають цим соусом і посипають посіченою зеленню кропу або петрушки.

Сушені гриби — 40 г, ріпчаста цибуля — 20 г, вершкове масло — 80 г, картопля — 900 г, борошно — 50 г, яйця — 2 шт., мелені сухарі — 60 г, зелень — 30 г; для соусу: борошно — 30 г, грибний відвар — 400 г, чорний мелений перець, сіль.

Картопляні пиріжки з грибами. Сушені гриби замочують, варять до готовності, миють від решток піску, подрібнюють, з'єднують з дрібно нарізаною ріпчастою цибулею, обсмажують на маслі, солять і заправляють чорним меленим перцем. Варену картоплю розминають, додають масло, сирі жовтки, борошно, сіль і добре вимішують. З теплої картопляної маси роблять невеликі коржики, на які кладуть грибний фарш, краї защипують і формують пиріжки у формі півмісяця. Пиріжки змочують у збитих білках, панірують у мелених сухарях і обсмажують з обох боків на маслі. З грибного відвару, сметани, томату-пюре, підсмаженого борошна готують соус для пиріжків. Перед подаванням поливають цим соусом і посипають зеленню кропу.

Сушені гриби — 90 г, картопля — 1 кг, ріпчаста цибуля — 150 г, борошно — 40 г, вершкове масло — 60 г, яйця — 3 шт., мелені сухарі — 70 г, сметана — 75 г, томат-пюре — 40 г, зелень кропу — 30 г, чорний мелений перець, сіль.

Помідори, фаршировані солоними грибами. Солоні гриби виймають з розсолу, миють, дрібно січуть, додають подрібнену ріпчасту цибулю, заправляють чорним меленим перцем і підсмажують на олії. Перемитий рис солять, заливають водою так, щоб вона покривала його не менш як на 2 см, і ставлять на вогонь. Коли рис вбере всю воду, його знімають з вогню і додають масло, гриби з цибулею, розмішують, накривають кришкою і ставлять у духовку на 40—60 хв. Готовий фарш охолоджують і заправляють дрібно нарізаною зе-

ленню петрушки. У свіжих однакової величини твердих помідорів надрізають верхівки і видаляють м'якоть. Помідори всередині солять, обсипають чорним меленим перцем, заповнюють рисово-грибним фаршем і закривають верхівку. Потім помідори кладуть на змащений маслом лист, посипають тертим сиром, оббризкують розтопленим маслом і запікають у духовці протягом 7—10 хв.

Готують соус. Для цього борошно пасерують на маслі, розводять його сметаною, розбавленою грибним розсолом, додають на смак цукор та сіль, розмішують і доводять до кипіння. В готовий соус додають сирий жовток. Перед подаванням фаршировані помідори поливають цим соусом і посипають посіченою зеленню кропу.

Солоні гриби — 200 г, рис — 150 г, помідори — 800 г, ріпчаста цибуля — 80 г, твердий сир — 30 г, вершкове масло — 70 г, зелень кропу — 30 г; для соусу: *вершкове масло — 40 г, борошно — 40 г, сметана — 150 г, цукор — 10 г, жовток — 2 шт., сіль.*

Гречана каша з грибами та цибулею. Сушені гриби замочують у молоці, потім миють і нарізають соломкою і знову миють від решток піску у змінюваній 3—4 рази воді. Перемиті і нарізані гриби солять, посипають чорним перцем і обсмажують на маслі. Після цього їх кладуть у посудину з товстим дном, додають гречані крупи, розмішують, заливають водою і варять до готовності. У готову кашу додають підсмажену ріпчасту цибулю і перемішують. Перед подаванням посипають зеленню кропу. Кашу можна подавати з салатом із свіжих помідорів.

Сушені гриби — 30 г, гречані крупи — 300 г, ріпчаста цибуля — 150 г, вершкове масло — 60 г, зелень кропу — 30 г, сіль.

Рис, запечений з грибами. Підготовлені свіжі гриби припускають у невеликій кількості підсоленої води, відвар зливають, а гриби нарізають скибочками. Нарізану соломкою ріпчасту цибулю смажать на олії. Червоні помідори миють, ошпарюють окропом, знімають шкірочку і нарізають дрібними скибочками. Потім їх складають у каструлю, додають олію, пасеровану ріпчасту цибулю, томат-пюре, червоний мелений перець (не дуже пекучий), солять і тушкують при слабкому нагріванні. Коли волога випарується, вливають 400 г грибного відвару, доводять до кипіння, кладуть рис, гриби, нарізану зелень петрушки, перемішують і запікають до готовності. Готову страву подають охолодженою.

Гриби — 400 г, рис — 150 г, помідори — 400 г, ріпчаста цибуля — 100 г, олія — 100 г, томат-пюре — 30 г, зелень петрушки — 30 г, червоний мелений перець, сіль.

Вареники з грибами. Свіжі гриби обробляють, нарізають скибочками або дрібними кубиками, додають трохи води і припускають при слабкому нагріванні до повного випаровування вологи. У молоці замочують черству булку і віджимають її. Ріпчасту цибулю нарізають пластинками і обсмажують на маслі. Усі підготовлені продукти пропускають крізь м'ясорубку або дрібно січуть. З борошна, яєць та води, в якій розчиняють сіль, замішують тісто, дають йому постояти, накривши тканиною, протягом 30—40 хв, після чого розкачують, виїмкою або тонкою склянкою вирізають кружечки і на кожний кладуть грибний фарш. Краї тіста з'єднують і защипують. Вареники варять безпосередньо перед подаванням. Їх опускають у підсолену киплячу воду і варять протягом 7—8 хв, потім виймають шумівкою і обсушують, прогріваючи в каструлі. Подають, поливши розтопленим маслом. За бажанням можна посипати зеленню кропу.

Гриби — 800 г, ріпчаста цибуля — 100 г, вершкове масло — 60 г, булка — 40 г, сіль; для

т і с т а: *борошно — 350 г, вода — 150 г, яйця — 1,5 шт., сіль.*

Вушка з грибами. Сушені гриби замочують і варять. Зварені гриби миють і разом з підсмаженою на маслі ріпчастою цибулею та замоченою у воді і віджатою черствою булкою пропускають через м'ясорубку, солять, заправляють чорним перцем і добре перемішують. З борошна, яєць та води з розчиненою в ній сіллю замішують тісто і залишають його постояти протягом 30—40 хв. Потім тісто тонко розкачують і нарізають квадратики 4×4 см. На кожний квадратик кладуть порцію фаршу, складають його по діагоналі, защипують краї і з'єднують кути біля основи трикутника. Підготовлені вушка опускають у широку каструлю або сотейник з великою кількістю підсоленої киплячої води і варять при слабкому нагріванні, обережно перемішуючи шумівкою. Через 7—10 хв вушка відкидають на друшляк, обливають гарячою кип'яченою водою, викладають на тарілки і поливають розтопленим маслом. Можна їх запікати в сметані. Для цього на кожну порційну сковорідку кладуть вушка, заливають їх сметаною, посипають тертим сиром і запікають у духовці. Перед подаванням посипають зелень кропу.

Сушені гриби — 60 г, ріпчаста цибуля — 60 г, вершкове масло — 30 г, булка — 30 г, чорний мелений перець, сіль; д л я т і с т а: *борошно — 300 г, вода — 150 г, яйця — 1,5 шт., сіль;* д л я з а п і к а н к и: *сметана — 200 г, твердий сир — 40 г, зелень кропу — 30 г.*

Галушки з грибів. Свіжі гриби варять у підсоленій воді, відвар зливають, гриби миють і дрібно січуть. Вершкове масло розтирають із сирими жовтками. Збиті білки та борошно додають по черзі, рівномірно розмішуючи, в масу з розтертими жовтками. Потім додають посічені гриби та сіль. Варять у широкому сотейнику з низькими бортами. Перед варінням треба перевірити густоту тіста. Для цього в киплячу воду опускають кілька галушок і, якщо вони розпливаються, додають трохи борошна. Тісто беруть ложкою, щоразу попередньо опускаючи її в окріп. Галушки формують невеликими, оскільки від теплової обробки вони збільшуються в об'ємі. Готові галушки виймають шумівкою у посудину для подавання і оббризкують розтопленим маслом.

Гриби — 150 г, борошно — 200 г, вершкове масло — 50 г, яйця — 5 шт., сіль.

Млинчики з грибами. Свіжі гриби підготовляють, варять у невеликій кількості підсоленої води протягом 30 хв, відвар зливають, гриби миють, дрібно нарізають соломкою і обсмажують на маслі. Окремо пасерують нарізану соломкою ріпчасту цибулю, з'єднують її з грибами, додають мелені сухарі, сіль, чорний мелений перець і перемішують. З молока, яєць та борошна готують рідке тісто, частину його (200 г) відливають в окрему посудину. Підготовлене тісто набирають ополоником і наливають тонким шаром на сильно розігріту, змащену жиром сковорідку. На підсмажені з обох боків млинчики кладуть грибний фарш і загортають конвертом, після чого змочують тістом, яке спеціально відливали, панірують у сухарях і обсмажують до золотистого кольору на маслі. Перед подаванням млинчики прикрашають кружечками свіжих помідорів.

Гриби — 600 г, ріпчаста цибуля — 100 г, вершкове масло — 60 г, мелені сухарі — 50 г, чорний мелений перець, сіль; д л я т і с т а: *борошно — 200 г, яйця — 1,5 шт., молоко — 300 г; мелені сухарі — 60 г, вершкове масло — 60 г, помідори — 150 г.*

Млинці з грибами. Свіжі гриби підготовляють, варять протягом 10—15 хв, миють і нарізають пластинками, після чого солять, посипають чорним меленим перцем і обсмажують на маслі. До

грибів додають подрібнену зелень петрушки і перемішують. У теплому молоці розчиняють сіль, цукор, дріжджі і додають сирі яйця. Потім всипають борошно, добре розмішують, накривають тісто тканиною і ставлять у тепле місце для бродіння. Смажать млинці на сильно розігрітій сковорідці і складають у змащений маслом сотейник. На кожний млинець кладуть шар підсмажених грибів. Верхній млинець посипають тертим сиром, оббризкують розтопленим маслом і ставлять на 10—15 хв у духовку. Готову страву розрізають на порційні куски і кладуть на тарілку. Перед подаванням посипають зеленню кропу.

Гриби — 400 г, вершкове масло — 60 г, твердий сир — 40 г, чорний мелений перець, сіль; для тіста: *борошно — 300 г, яйця — 1,5 шт., молоко — 400 г, дріжджі — 15 г, цукор — 10 г, вершкове масло — 80 г, зелень кропу — 30 г, сіль.*

Кулеб'яка з грибами з пісочно-дріжджового тіста. Сушені гриби замочують і варять до готовності, відвар зливають, гриби миють і дрібно січуть. Змішують з нарізаною соломкою і пасерованою на маслі ріпчастою цибулею і злегка підсмажують усе разом. Потім готують розсипчастий рис. Готовий рис змішують з грибами та цибулею, солять, заправляють перцем і все добре перемішують. Для тіста готують опару з консистенцією густої сметани, додають 40 г борошна, у воді розчиняють дріжджі з цукром і розмішують. Опару прикривають тканиною і ставлять у тепле місце. Решту борошна разом з кусочками вершкового масла січуть, додають сирі яйця та жовтки, опару, сметану, трохи солі і знову січуть до утворення однорідної маси. Потім тісто швидко вимішують і розкачують у вигляді прямокутника завтовшки 1 см. На середину вздовж укладають готову начинку, на неї — нарізані кубиками круто зварені яйця, солять, заправляють перцем, краї тіста з'єднують і, трохи піднявши, защипують. Сформований пиріг обережно кладуть на лист і ставлять у тепле місце. Коли тісто підніметься (об'єм збільшиться майже вдвоє), пиріг обмазують збитим яйцем, ставлять у добре нагріту духовку і випікають близько 1 год. Спечену, трохи підрум'янену кулеб'яку кладуть на довгасте блюдо і нарізають на порції. Перед подаванням можна полити соусом «Кубанським» або «Гострим».

Для начинки: *сушені гриби — 40 г, рис — 200 г, ріпчаста цибуля — 80 г, вершкове масло — 40 г, яйця — 2 шт., чорний мелений перець, сіль;* для тіста — *борошно — 300 г, дріжджі — 20 г, вершкове масло — 80 г, сметана — 100 г, яйця — 2 шт., жовтки — 2 шт., цукор — 5 г, сіль;* для обмазування пирога: *жовтки — 2 шт.*

Корзиночки з грибами та консервованими крабами. Сушені гриби замочують і варять до готовності, відвар зливають, гриби миють від решток піску, дрібно січуть, солять, заправляють чорним меленим перцем і обсмажують на маслі. Потім додають подрібнену зелень петрушки. Нарізану соломкою ріпчасту цибулю смажать на маслі до світло-золотистого кольору. З консервованих крабів зливають сік, а м'якоть крабів дрібно нарізають. Злегка підсмажене борошно розмішують із сметаною, розведеною соком від крабів. Яйця варять круто, охолоджують, відокремлюють жовтки і протирають їх крізь сито. Підготовлені продукти з'єднують, солять, заправляють чорним меленим перцем і добре перемішують. Замішують листкове тісто, посипаючи борошном, дрібно січуть нарізані кусочки вершкового масла. У підготовлену масу вливають підсолену і підкислену лимонною кислотою або оцтом воду, додають свіжі яйця, замішують тісто і залишають у холодильнику на 30—40 хв. Металеві формочки

для випікання змащують олією. Видержане тісто розкачують тонким пластом, покривають ним підготовлені формочки і прокачують зверху качалкою так, щоб краї формочок зрізали тісто. Зрізане тісто притискують до дна та стінок формочок і наколюють виделкою, потім форму заповнюють попередньо промитим горохом або дрібною квасолею, ставлять у духовку і випікають. Готові корзиночки охолоджують, звільняють від гороху (квасолі), обережно виймають з формочок і наповнюють підготовленим фаршем. Після цього їх посипають посіченим білком і прикрашають половинками або часточками маринованих слив.

Для начинки: *сушені гриби — 40 г, краби — 1 банка, ріпчаста цибуля — 80 г, вершкове масло — 60 г, борошно — 30 г, сметана — 200 г, жовтки — 3 шт., зелень — 20 г, сіль;* для тіста: *борошно — 300 г, вершкове масло — 200 г, олія — 20 г, яйця — 1,5 шт., лимонна кислота — 0,5 г, сіль;* для прикрашання: *мариновані сливи — 30 г, білки — 3 шт.*

МАЛЕНЬКІ СЕКРЕТИ КУЛІНАРА

Шапки сморжів відрізають від корінців, замочують на 1 год у холодній воді, старанно миють, 2—3 рази змінюючи воду, і варять у підсоленій воді протягом 10—15 хв. Відвар виливають!

Красноголовці та бабки для приготування супів не використовують, бо вони дають темні відвари. Їх рекомендується смажити, тушкувати, солити і маринувати.

Сироїжки спочатку смажать, а потім солять. Ці гриби можна заготовляти як соління.

Опеньки краще смажити, можна солити і маринувати, заготовляючи на майбутнє.

Лисички, на відміну від інших грибів, ніколи не уражаються червами. Їх можна смажити, солити і маринувати.

Перед тушкуванням гриби слід завжди обсмажувати.

Вітамінні напої

Плодові, ягідні та овочеві соки легко засвоюються самі і сприяють засвоєнню основних речовин, які містяться в інших харчових продуктах.

Соки корисні для людей різного віку, включаючи тих, кому потрібне дієтичне харчування. Їх рекомендується пити для поліпшення апетиту, тамування спраги під час виконання важкої роботи. Соки можна подавати до всіх страв, пити з мінеральною або газованою водою, готувати суміші соків і мішані напої різноманітного смаку. Найкорисніші соки з м'якоттю, бо вони містять комплекс пектинових речовин з клітковиною.

Деякі фруктові та овочеві соки рекомендуються для швидкого відновлення сил після тяжких захворювань або при гострих інфекціях. Лікувальна дія фруктових та овочевих соків посилюється, якщо готувати з них суміші або коктейлі. Можна, наприклад, готувати такі суміші соків, г:

яблучний — 100+морквяний — 90+лимонний 10;

яблучний — 100+персиковий — 100;

морквяний — 110+капустяний — 80+лимонний — 10;

малиновий — 100+червоноперечковий — 100;

персиковий — 100+яблучний — 90+лимонний — 10;

грушевий — 190+лимонний — 10.

Іноді найнесподіваніше поєднання різних харчових продуктів дає можливість створити напій з чудовими смаковими якостями.

Найчастіше напої готують з фруктів, овочів, ягід та їх соків, а також горіхів, меду та прянощів.

Фрукти, ягоди та овочі багаті на вітаміни, мінеральні солі, білки та органічні кислоти, в них міститься багато вуглеводів — сахарози, фруктози, глюкози. У м'якоті фруктів та ягід значна кількість пектинових речовин, що виводять з організму людини токсичні сполуки. З вітамінів переважає аскорбінова кислота (вітамін С).

Волоські горіхи щодо своєї харчової цінності не поступаються перед м'ясом.

Мед — висококалорійний продукт, який містить багато органічних кислот, мінеральні солі, вітаміни та інші важливі для організму людини речовини.

Для приготування напоїв як прянощі використовують різні смакові та ароматичні речовини.

Заготовлена на майбутнє *м'ята* — це висушені листки разом із стеблами, цілі або подрібнені. Аромат м'яти сильний, солодкуватий; смак гострий, пікантний, з охолодною дією на порожнину рота.

Гвоздика являє собою висушені квіткові пуп'янки, аромат її сильний, пекучий, гострий, приємний завдяки наявності ефірних масел.

Кориця — висушена кора молодих гілочок коричного дерева. Має світло-коричневий колір, приємний запах і солодкий смак. Випускається у вигляді паличок. Цейлонська кориця містить леткі ароматичні речовини. Китайська кориця, або касія, має червоно-коричневий колір і слабко виражений аромат; ця кора товста, місцями сірувата, шорстка. Ви-

пускається тільки в меленому вигляді.

Ваніль належить до рослин родини орхідних. Аромат ванілі зумовлений не тільки наявністю ваніліну, а й інших речовин. Ваніль у порошку готують змішуванням молодих ванільних стручків з цукром або екстрагуванням ароматичних речовин з ванільних стручків і наступним змішуванням їх з цукром. Ванілін — це синтетичний білий порошок з інтенсивним запахом, що імітує аромат ванілі. Смак кристалів пекучий. Суміш ваніліну з цукровою пудрою називають ванільним цукром.

Мускатний горіх — великі насінини сірувато-коричневого кольору довгасто-овальної форми. Смак гострий, трохи гіркуватий. Випускають у цілому і розмеленому вигляді.

Напої подають у скляному посуді — склянках конічної форми, фужерах, бокалах, а також у фарфорових або фаянсових чашках. До деяких напоїв подають соломинку. Напої із збитими ягодами або фруктами подають з чайною ложечкою.

Для прикрашання напоїв використовують вишні, садові суниці, скибочки або часточки цитрусових. Лимони та апельсини для цього миють, ошпарюють окропом, нарізають тоненькими кружечками, роблять радіальний надріз і надівають на край склянки чи бокала. Якщо використовують половинки кружечка, то надріз слід робити між шкіркою та м'якоттю. Часточки апельсина можна покласти у склянку з напоєм.

Напої прикрашають цедрою лимона або апельсина, нарізаною фігурно або у вигляді спіралі. З половини лимона чи апельсина зрізають цедру безперервною стрічкою завширшки 0,5 см і опускають у бокал, закріпивши один кінець за його край. Такою спіраллю добре прикрашати кулястий бокал.

Можна також зрізати гострим ножем з лимона чи апельсина тоненький кусочок цедри розміром 1×1 см. У бокал з коктейлем вижимають з цього кусочка ефірні масла, після чого опускають його в коктейль. Напій від цього набуває специфічного аромату.

Вінця склянки чи бокала, в якому подають напій, можна прикрасити «інеєм» або «памороззю». Для цього у першому випадку зовнішню частину склянки (бокала) натирають по колу завширшки близько 1 см часточкою лимона, апельсина чи мандарина, після чого опускають його в цукрову пудру, виймають і струшують. В разі використання апельсина чи мандарина «іній» матиме рожевий відтінок. У другому випадку готують цукровий сироп, наливають його у пиріжкову тарілку шаром завтовшки до 1 см і ставлять туди склянку (бокал) догори дном, щоб змочилися краї. Після цього змочені в сиропі краї посудини опускають у цукор-пісок. «Паморозь» буде рівна і елегантна.

Фруктові напої прикрашають фруктами та ягодами. Ягоди та фрукти, нарізані кубиками, можна класти в бокал або наколювати на дерев'яні (пластмасові) шпажки чи соломинку і опускати в бокал.

Багато які напої подають з харчовим льодом. Його готують у морозильній камері холодильника у спеціальних ванночках з комірками. Можна приготувати кольоровий лід. Для цього у воду перед заморожуванням добавляють фруктового чи ягідного сиропу. Для прикрашання можна застосовувати і «фаршированний» харчовий лід. У кожну комірку ванночки кладуть ягоду або кубик з якого-небудь фрукту, заливають водою і заморожують. Для виготовлення харчового льоду використовують тільки охолоджену воду.

Якщо за технологією приготування напою передбачений подрібнений лід, то 10—15 кубиків

льоду кладуть у полотняний мішечок і роздроблюють дерев'яним молотком.

КВАСИ

Квас — найдавніший і найпоширеніший літній напій. Він дуже корисний. У ньому містяться вуглеводи, білки, вітаміни групи В, сполуки кальцію, марганцю, фосфору та магнію, які легко засвоюються організмом людини. Хімічний склад квасу визначає його дієтичні і навіть лікувальні властивості. Цей напій тамує спрагу і стимулює секрецію травних залоз, тим самим сприяючи підвищенню апетиту і кращому засвоєнню їжі.

У народній медицині квас вживають при пропасницях, простуді, водянці, деяких захворюваннях кишечника, як сечогінне і проносне.

Подають квас охолодженим у графинах, п'ють із склянок або кухлів.

Для приготування квасів використовують свіжі фрукти, ягоди, фруктові соки та сиропи, ревінь, мед. Як добавки — дріжджі, цукор, ізюм, лимонну кислоту. Технологічний процес виготовлення квасів полягає у приготуванні сусла та його бродінні.

Квасне сусло — водний розчин екстрактивних речовин фруктової, ягідної та іншої сировини, призначеної для зброджування. Для бродіння сусла застосовують хлібопекарні дріжджі. Посудину з суслом накривають кришкою і ставлять для бродіння при температурі 20—25 °С. Бродіння триває від 6 год до 2 діб. Готовий квас проціджують, охолоджують і зберігають у прохолодних приміщеннях. Використовують його протягом 2—3 днів. Довше зберігати квас не рекомендується, бо він втрачає смак, стає кислим.

Квас із садових суниць. Суниці перебирають, миють, віджимають сік. М'язгу кладуть у неокислюваний посуд, заливають водою, нагрівають до кипіння, знімають з вогню і через 10 хв проціджують крізь сито. Додають віджатий сік, цукор, розтертий з дріжджами та медом, лимонну кислоту, добре перемішують і ставлять на 1—2 дні у тепле місце для бродіння. Потім квас розливають у пляшки, додають у кожну по 5—6 ізюминок, старанно коркують і ставлять у холодне місце.

На 1 л квасу: *садові суниці — 200 г, вода — 1 л, цукор — 20 г, дріжджі — 5 г, мед — 50 г, лимонна кислота — 1 г, ізюм — 15 г.*

Малиновий квас. У киплячу воду всипають цукор, вливають малиновий сік, трохи охолоджують і додають розтерті з цукром дріжджі та лимонну кислоту. Ставлять у тепле місце і дають суміші бродити 1—2 дні (на поверхні має з'явитися піна). Проціджують, розливають у пляшки, додають ізюм, щільно коркують і ставлять у холодне місце. Подають квас охолодженим.

На 1 л квасу: *малина (свіжі ягоди) — 500 г, вода — 800 г, цукор — 50 г, дріжджі — 5 г, ізюм — 10 г, лимонна кислота — 1 г.*

Смородиновий квас. Смородину перебирають, миють, віджимають сік. У воду кладуть цукор, доводять до кипіння, охолоджують, вливають смородиновий сік, кладуть розтерті з цукром дріжджі і залишають на 2 дні у теплому місці (25—30 °С). Потім розливають у пляшки і зберігають у холодному місці. Подають охолодженим.

На 1 л квасу: *чорна смородина або червоні порічки — 360 г, вода — 800 г, цукор — 80 г, дріжджі — 4 г.*

Журавлиновий квас. Журавлину перебирають, миють і протирають крізь сито. М'язгу заливають водою і варять протягом 15 хв. Охолоджують, проціджують, додають цукор і ще раз кип'ятять. Сироп охолоджують до температури 25—30 °С, вливають у нього сирий журавлиновий сік,

додають дріжджі, розмішують, розливають у пляшки і щільно коркують. Через 3 дні квас готовий.

На 1 л квасу: *журавлина — 250 г, вода — 1 л, цукор — 100 г, дріжджі — 10 г.*

Грушевий квас. З груш видаляють насінну коробочку і нарізають їх тоненькими скибочками, заливають водою, доводять до кипіння, знімають з вогню і настоюють протягом 3—3,5 год. Відвар проціджують, додають цукор, мед, дріжджі, корицю і ставлять на 12 год у тепле місце для бродіння. Потім знову проціджують, розливають у пляшки, щільно коркують і видержують на холоді протягом 3 діб. Подають охолодженим.

На 1 л квасу: *груші — 250 г, вода — 1 л, цукор-пісок — 25 г, мед — 50 г, дріжджі — 10 г, кориця — 1 г.*

Буряковий квас. Буряки миють, обчищають, нарізають тоненькими скибочками або соломкою, перетирають з цукром та сіллю, заливають холодною водою і кладуть скоринку житнього хліба. Посудину накривають полотном і ставлять на 5 діб у тепле місце. Потім квас проціджують крізь сито і розливають у пляшки. Його можна використовувати для приготування напоїв та борщів.

На 1 л квасу: *буряки — 350 г, цукор-пісок — 35 г, сіль — 1 г, вода — 800 г, скоринка житнього хліба — 35 г.*

Морквяний квас. Моркву миють, обчищають, нарізають соломкою і заливають теплою кип'яченою водою. Додають цукор, лимонну кислоту, гвоздику, корицю, розтерті з цукром дріжджі, скибочку чорного хліба, розмішують і ставлять у тепле місце на 12—14 год. Потім квас проціджують крізь сито, розливають у пляшки, коркують і залишають при температурі 18—20 °С на добу. Подають охолодженим.

На 1 л квасу: *морква — 400 г, вода — 800 г, цукор-пісок — 100 г, дріжджі — 10 г, лимонна кислота — 1 г, гвоздика — 0,1 г, кориця — 0,5 г.*

Ревеневий квас. Черешки ревеню миють, обчищають, нарізають дрібними кусочками, кладуть у киплячу воду і варять протягом 7 хв. Після цього проціджують крізь сито і відвар охолоджують. У холодний відвар додають цукор, дріжджі та корицю і ставлять у тепле місце на 10 год. Розливають у пляшки і ставлять на холод.

На 5 л квасу: *ревінь — 800 г, вода — 5 л, цукор-пісок — 500 г, кориця — 2 г, дріжджі — 25 г.*

МОРСИ

Морс — це напій із соку, розведеного відваром, який утворився після варіння м'язги. Морс можна готувати з різних ягідних, фруктових та овочевих соків і їх сумішей або свіжих ягід, фруктів та овочів.

Для приготування морсу треба використовувати тільки кип'ячену воду. Ягоди протирають у необкислюваній посудині. Цукор розчиняють у гарячій воді, сік додають в остиглий морс і не кип'ятять. Подають напій на стіл у глечиках. У деякі морси додають кусочок лимона, апельсина чи лимонну цедру. У склянку з морсом можна покласти кубик льоду.

Вишневий морс. Помиті і звільнені від кісточок вишні розминають до пюреподібного стану. У масу додають вишневий та лимонний соки, цукор-пісок і все добре розмішують. Перед подаванням у напій кладуть кубики льоду.

На 1 л морсу: *вишні — 200 г, вода — 1 л, цукор-пісок — 120 г, лимонний сік — 25 г.*

Журавлиновий морс. Журавлину перебирають, миють, протирають. З м'язги готують відвар при слабкому кипінні протягом 10—15 хв, дають настоятися, після чого додають цукор, вливають

журавлиновий сік і перемішують. Подають охолодженим.

На 1 л морсу: *журавлина — 150 г, вода 1 л, цукор-пісок — 150 г.*

Журавлиновий морс з медом. Журавлину перебирають, миють, розминають у неокислюваній посудині і віджимають сік. М'язгу заливають водою, кип'ятять протягом 10 хв і проціджують. У відвар додають мед і, коли він розчиниться, вливають підготовлений журавлиновий сік. Подають охолодженим.

На 1 л морсу: *журавлина — 150 г, мед — 100 г, вода — 1 л.*

Яблучний морс. Яблука миють, труть на тертці або пропускають через соковижималку. Сок ставлять в холодне місце. М'язгу заливають гарячою водою, кип'ятять протягом 10—12 хв, настоюють протягом 30 хв. Відвар проціджують, додають цукор і ще раз проціджують і змішують з соком. Подають охолодженим.

На 1 л морсу: *яблука — 150 г, вода — 1 л, цукор-пісок — 150 г.*

Малиновий морс. Підготовлену малину розминають, віджимають сік, м'язгу заливають гарячою водою, варять протягом 7 хв і проціджують. У відвар додають цукор та сік малини і перемішують. Подають охолодженим.

На 1 л морсу: *малина — 170 г, вода — 1 л, цукор-пісок — 120 г.*

Суничний морс. Садові суниці перебирають, миють, видаляють плодоніжки з чашолистками, розминають і віджимають сік. М'язгу заливають гарячою водою, варять протягом 5—7 хв, відвар проціджують, додають цукор та підготовлений сік і старанно перемішують. Подають охолодженим.

На 1 л морсу: *садові суниці — 150 г, вода — 1 л, цукор-пісок — 120 г.*

Лимонний або апельсиновий морс. З лимона чи апельсина віджимають сік. Цедру дрібно нарізають, ошпарюють окропом, щоб видалити гіркоту, потім заливають гарячою водою і варять протягом 10—15 хв. Відвар проціджують, розчиняють у ньому цукор і додають сік цитрусових. Подають охолодженим з льодом.

На 1 л морсу: *лимон або апельсин — 100 г, вода — 1 л, цукор-пісок — 150 г.*

Буряковий морс. Буряки миють, обчищають і труть на тертці або пропускають через соковижималку. М'язгу заливають гарячою водою і варять протягом 15—20 хв. Наприкінці варіння додають цукор, лимонний сік та віджатий буряковий сік. Доводять до кипіння, але не кип'ятять. Проціджують. Подають охолодженим з льодом.

На 1 л морсу: *буряки — 200 г, вода — 1 л, цукор-пісок — 100 г, лимон — 100 г.*

Калиновий морс. Калину перебирають, миють, віджимають сік. М'язгу заливають водою і варять протягом 8—10 хв, після чого проціджують. Відвар з'єднують з підготовленим соком, додають цукор, розмішують і охолоджують.

На 1 л морсу: *калина — 150 г, вода — 1 л, цукор-пісок — 120 г.*

Калиновий морс з медом. Калину перебирають, миють, віджимають сік. Мед розчиняють у теплій воді, додають сік калини, перемішують і подають в охолодженому вигляді.

На 1 л морсу: *сік калини — 100 г, мед — 100 г, вода — 900 г.*

ФРУКТОВО-ЯГІДНІ ТА ОВОЧЕВІ НАПОЇ

Головна цінність напоїв з фруктів та ягід — багатство на вітаміни. Вони допомагають людині зберегти бадьорість, підвищують працездатність, забезпечують довголіття. Найцінніші свіжі овочі, фрукти та ягоди. У тому числі у вигляді соків та різних напоїв.

Фруктово-ягідні та овочеві напої п'ють перед прийняттям їжі, під час їди і після неї. Соки й напої дуже добре освіжають у літню спеку.

Напої з овочів, ягід та фруктів подають у бокалах або високих склянках. Якщо їх подають з льодом, то в бокал треба покласти соломинку. Якщо до складу напою входять подрібнені ягоди, фрукти чи овочі, бокал або склянку ставлять на блюдце і кладуть на нього чайну ложечку.

Суничний напій. Садові суниці перебирають, видаляють плодоніжки з чашолистком, миють і протирають крізь сито. Утворене пюре розводять кип'яченою водою, додають цукор, розмішують і охолоджують.

На 4 порції: *садові суниці — 200 г, цукор-пісок — 100 г, вода — 1 л.*

Малиновий напій. Цукор заливають окропом і кип'ятять протягом 3 хв. Утворений сироп охолоджують. Малину перебирають, споліскують кип'яченою охолодженою водою, дають їй стекти, ягоди розминають і в пюре вливають цукровий сироп. Масу перемішують і настоюють протягом 3 год, потім проціджують, додають газовану воду. Подають охолодженим.

На 1 л напою: *свіжа малина — 350 г, цукор-пісок — 100 г, вода для сиропу — 250 г, вода газована — 500 г.*

Напій з малини та агрусу. Малину та агрус перебирають, миють, старанно протирають крізь сито. Пюре заливають кип'яченою водою, додають мед і перемішують. Потім проціджують крізь два шари марлі і охолоджують.

На 4 порції: *малина — 100 г, агрус — 100 г, мед — 120 г, вода — 600 г.*

Чорносмородиновий напій з медом. Чорну смородину перебирають, миють і протирають крізь сито. Додають мед і добре перемішують. Перед подаванням у склянку з напоєм кладуть кубик льоду і наливають газовану воду.

На 4 порції: *чорна смородина — 800 г, мед — 120 г, газована вода — 400 г, лід — 4 кубики.*

Абрикосовий напій. Абрикоси миють, виймають кісточки, заливають водою, додають цукор і варять до м'якості, після чого в гарячому вигляді протирають крізь сито. Одержану масу охолоджують, з'єднують з лимонадом, суміш добре збивають, додають харчовий лід і ставлять у холодильник. Подають сильно охолодженим.

На 1 л напою: *абрикоси — 500 г, цукор-пісок — 75 г, вода — 500 г, лимонад — 250 г, лід — 4 кубики.*

Напій з персиків. Персики миють, ошпарюють окропом, обчищають, видаляють кісточки, розминають в однорідну масу. Додають сік лимона, всипають цукор, вливають холодну газовану воду і добре перемішують. Подають з льодом.

На 4 порції: *персики — 180 г, газована вода — 750 г, лимон — 80 г, цукор-пісок — 25 г, лід — 4 кубики.*

Виноградний напій. У цукровий сироп додають виноградний та апельсиновий соки, віджимають сік з лимона і залишають на 3 год. Перед подаванням у напій вливають мінеральну воду, кладуть у склянку кілька ягід винограду.

На 4 порції: *виноградний сік — 160 г, лимон — 40 г, апельсиновий сік — 40 г, цукровий сироп — 200 г, мінеральна вода — 400 г, виноград — 80 г.*

Яблучний напій з медом. Яблука миють, обчищають, видаляють серцевину, нарізають часточками, заливають водою і варять. Утворену масу протирають, додають мед, старанно перемішують і охолоджують.

На 4 порції: *яблука — 400 г, мед — 120 г, вода — 600 г.*

Напій з моркви та яблук. Моркву миють, обчищають, труть на тертці з дрібними отворами і віджимають сік. Те саме роблять з

яблуками. Обидва соки змішують і додають цукор.

На 1 л напою: *морква — 1 кг 200 г, цукор-пісок — 50 г, яблука свіжі — 1 кг.*

Напій з моркви та смородинового соку. Моркву миють, обчищають, труть на тертці з дрібними отворами, заливають холодною кип'яченою водою і залишають на 2 год. Після цього віджимають, рідину змішують із смородиновим соком, додають сік лимона або лимонну кислоту, цукор і перемішують.

На 1 л напою: *морква — 800 г, вода — 400 г, смородиновий сік — 200 г, лимон — 80 г, цукор-пісок — 50 г.*

Буряковий напій. Добре помиті обчищені сирі буряки подрібнюють, заливають охолодженою кип'яченою водою і в закритій посудині залишають на 10 і 12 год. Потім настій проціджують, додають цукор та лимонну кислоту і розмішують. Подають охолодженим.

На 1 л напою: *буряки — 500 г, цукор пісок — 100 г, вода — 1 л, лимонна кислота — 1 г.*

Освіжаючий напій. Цукор-пісок розчиняють у кип'яченій воді, змішують з соками і охолоджують.

На 1 л напою: *цукор-пісок — 40 г, яблучний сік — 200 г, виноградний сік — 200 г, вода — 600 г.*

Буряково-морквяний напій. Буряки та моркву старанно миють, ошпарюють окропом, знімають шкірочку, обполіскують холодною водою, труть на тертці з дрібними отворами, заливають холодною кип'яченою водою, розмішують і настоюють протягом 30—40 хв. Потім проціджують крізь серветку, додають сік лимона, мед і потерту цедру лимона. Подають охолодженим.

На 1 л напою: *буряки — 500 г, морква — 500 г, лимон — 80 г, мед — 80 г, вода — 500 г.*

Томатно-селеровий напій. Корені петрушки та селери миють, обчищають, споліскують кип'яченою холодною водою і труть на тертці з дрібними отворами. Ріпчасту цибулю нарізають тонкими кільцями. У томатний сік вливають холодну кип'ячену воду, лимонний сік, кладуть натерті корені селери та петрушки, нарізану цибулю, лавровий лист, розмішують, додають сіль, цукор, чорний мелений перець. Подають охолодженим.

На 4 порції напою: *томатний сік — 500 г, сік лимона — 10 г, вода — 50 г, ріпчаста цибуля — 15 г, корінь петрушки — 25 г, корінь селери — 25 г, лавровий лист — 1 шт., цукор — 10 г, чорний мелений перець, сіль.*

Томатно-медовий напій. У томатний сік додають мед, лимонний сік, суміш старанно перемішують і охолоджують. Перед подаванням кладуть харчовий лід.

На 4 порції напою: *томатний сік — 800 г, мед — 80 г, лимон — 80 г, лід — 4 кубики.*

Картопляно-журавлиновий напій. Сиру картоплю обчищають, миють, подрібнюють на тертці, віджимають сік, виливають в банку, яку щільно закривають кришкою. Коли осяде крохмаль, сік обережно переливають в іншу посудину і щільно закривають. З 400 г картоплі вихід соку становить 150 г. Журавлину розминають, віджимають сік, м'язгу варять і відвар проціджують. Картопляний сік змішують із сирим журавлиновим соком та відваром, додають цукор та ванілін.

На 1 л напою: *картопля — 800 г (картопляний сік — 300 г), журавлиновий сік — 300 г, відвар журавлини — 400 г, цукор-пісок — 30 г, ванілін — 1 г.*

Гарбузовий напій. Гарбузовий і томатний соки змішують, додають сіль, цукор, чорний мелений перець. Зверху перед подаванням посипають подрібненою зеленню цибулі або петрушки.

На 4 порції напою: *гарбузовий сік — 400 г, томатний сік — 200 г, цукор-пісок — 12 г, зелень цибулі або петрушки — 40 г, чорний мелений перець, сіль.*

Кавуновий напій. Змішують соки кавуновий, яблучний та томатний, додають сік та цедру лимона. Подають охолодженим.

На 4 порції напою: *сік з кавуна — 200 г, яблучний сік — 200 г, томатний сік — 200 г, лимон — 80 г.*

Напій з дині. Диню обчищають, м'якоть нарізають скибочками і віджимають сік. Яблука миють, обчищають, видаляють серцевину, труть на тертці і віджимають сік. Обидва соки змішують, додавши цукор. Подають охолодженим.

На 4 порції напою: *диня — 800 г, яблука — 400 г, цукор — 40 г.*

КОКТЕЙЛІ

Слово «коктейль» у перекладі з англійської означає «півнячий хвіст». Виник цей напій наприкінці минулого віку в США. Щодо його назви є таке пояснення. Власники барів так майстерно перемішували всілякі напої, що вони утворювали в бокалі кілька різнобарвних шарів, які своїм забарвленням нагадували півнячий хвіт. Минуло багато часу, і коктейлі почали готувати з напоїв, які часом зовсім безбарвні, проте назва залишилась колишня.

Для приготування фруктово-ягідних коктейлів усі компоненти мають бути добре охолоджені. Їх наливають у високі склянки або бокали, перемішують і подають. Температура коктейлів повинна становити 5—8 °С. Перед подаванням у бокал чи склянку з коктейлем кладуть лід або консервовані фрукти.

Коктейль «Казка». Змішують абрикосовий та виноградний соки, додають малиновий сироп, все добре перемішують, а перед подаванням кладуть лід.

На 4 порції напою: *абрикосовий сік — 160 г, малиновий сироп — 80 г, виноградний сік — 80 г, лід — 8 кусочків.*

Коктейль «Фруктовий букет». Змішують персиковий та яблучний соки з лимонним сиропом. Перед подаванням доливають газовану воду і кладуть кусочок льоду.

На 4 порції напою: *яблучний сік — 120 г, лимонний сироп — 120 г, персиковий сік — 240 г, газована вода — 80 г, лід — 4 кусочки.*

Коктейль «Фруктово-ягідний букет». Змішують яблучний сік з суничним та гвоздичним сиропами. Перед подаванням доливають газовану воду і кладуть кусочок льоду.

На 4 порції напою: *яблучний сік — 160 г, суничний сироп — 40 г, гвоздичний сироп — 40 г, газована вода — 320 г, лід — 4 кусочки.*

Вишневий коктейль. У фужер кладуть консервовані фрукти асорті, додають апельсиновий сироп, ананасний сік та вишневий морс.

На 4 порції напою: *апельсиновий сироп — 40 г, ананасний сік — 80 г, вишневий морс — 200 г, консервовані фрукти асорті — 200 г.*

Калиново-медовий коктейль. У бокал наливають калиновий сік, сік з малини, додають натуральний мед, старанно перемішують, кладуть лід і подають.

На 4 порції напою: *калиновий сік — 480 г, сік з малини — 160 г, мед — 160 г, лід — 2—3 кубики.*

Яблучний коктейль. У фужер кладуть консервовані фрукти асорті, додають гвоздичний сироп, апельсиновий сік та яблучний морс.

На 4 порції напою: *гвоздичний сироп — 40 г, апельсиновий сік — 80 г, яблучний морс — 200 г, консервовані фрукти асорті — 200 г.*

Ананасно-апельсиновий коктейль. Свіжий, консервований або свіжозаморожений ананас нарізають маленькими скибочками, кладуть у бокал, додають вишневий сироп, ананасний сік та апельсиновий морс.

На 4 порції напою: *вишневий сироп — 80 г, ананасний сік — 200 г, апельсиновий морс — 320 г, ананас — 200 г.*

Цитрусовий коктейль. У бокал наливають апельсиновий та лимонний сиропи, додають газовану воду і харчовий лід.

На 4 порції напою: *апельсиновий сироп — 80 г, лимонний сироп — 80 г, газована вода — 440 г, лід — 4 кубики.*

КРЮШОНИ

Крюшони як безалкогольні напої поширилися недавно. Подавати на стіл їх треба у спеціальній вазі (крюшонниці) або в крайньому разі у скляному глечику. Можна подавати крюшон і в компотниці.

Напій розливають у присутності гостей у великі чашки або кухлі, поклавши на дно фрукти та ягоди. Кухоль з соломинкою ставлять на блюдце, на нього кладуть чайну ложку для фруктів та ягід. Температура напою не повинна перевищувати 15 °С.

Ананасний крюшон. Підготовлений ананас нарізають тоненькими скибочками. Сік ананаса та апельсиновий або лимонний морс змішують і охолоджують до температури 12—15 °С. Потім до суміші додають охолоджену воду і старанно перемішують.

На 4 порції: *свіжий або консервований ананас — 60 г, ананасний сік — 120 г, лимонний або апельсиновий морс — 280 г, мінеральна вода — 200 г.*

Малиновий крюшон. Малину перебирають, видаляють плодоніжки та чашолистки і промивають. Підготовлену малину кладуть у крюшонницю, засипають цукром і ставлять у холодильник на 2 год. Потім додають лимонний сік, мінеральну воду та лід, обережно перемішують, щоб не деформувати ягоди, подають на стіл і розливають у чашки.

На 4 порції: *малина — 350 г, цукор-пісок — 150 г, сік лимона — 70 г, мінеральна вода — 700 г, лід — 4 кусочки.*

Крюшон із садових суниць. Суниці перебирають, миють, видаляють плодоніжки та чашолистки, кладуть у крюшонницю, пересипають цукром, через 40 хв вливають 100 г суничного морсу і настоюють протягом 2,5 год. Потім вливають решту охолодженого суничного морсу, охолоджену фруктову (яблучну або суничну) воду, старанно розмішують. Перед подаванням у кожний бокал кладуть ягідку.

На 4 порції: *свіжі садові суниці — 350 г, цукор-пісок — 35 г, суничний морс — 500 г, фруктова вода — 350 г.*

Персиковий крюшон. У свіжих персиків знімають шкірочку і видаляють кісточки. У персиковий сік кладуть цукор-пісок і розмішують до повного розчинення. Тоді додають морс і охолоджену фруктову воду і старанно розмішують. У крюшон кладуть нарізані тонкими пластинками персики.

На 4 порції: *свіжі або консервовані персики — 60 г, цукор-пісок — 20 г, персиковий сік — 160 г, чорносмородиновий, чорничний або малиновий морс — 260 г, фруктова (сунична, яблучна або чорносмородинова) вода — 160 г.*

Вишневий крюшон. Свіжі вишні перебирають, миють, кладуть у крюшонницю, засипають цукром і ставлять на 4 год у холодне місце. Потім вливають вишневий або чорносмородиновий сік, охолоджену мінеральну воду, перемішують і зразу подають. У кожний бокал кладуть вишні.

На 4 порції: *свіжі вишні — 350 г, цукор-пісок — 70 г, вишневий або чорносмородиновий сік — 350 г, мінеральна вода — 500 г.*

Яблучний крюшон. Яблука миють, обчищають, видаляють серцевину і розрізають на 4 частини, після чого кожну четвертинку нарізають упоперек тоненькими скибочками. Нарізані яблука кладуть

у крюшонницю, вижимають туди сік з лимона. Цедру лимона заливають дуже міцним чаєм, додають цукор, розмішують і цим заливають яблука. Ставлять для охолодження на 6 год. Перед подаванням вливають охолоджений лимонад або фруктову воду.

На 4 порції: *яблука солодких сортів — 500 г, лимон — 80 г, цукор-пісок — 100 г, настій чаю — 350 г, лимонад — 500 г.*

Журавлиновий крюшон. Підготовлену журавлину ділять на дві частини. Одну частину розминають з цукром. Апельсин обчищають і нарізають тоненькими скибочками. Подрібнену журавлину та скибочки апельсина кладуть у крюшонницю, туди ж додають другу частину журавлини, лід і заливають мінеральною водою.

На 4 порції: *журавлина — 150 г, апельсин — 80 г, цукор-пісок — 150 г, мінеральна вода — 700 г.*

Фруктово-ягідний крюшон. Малину, садові суниці перебирають, миють, видаляють плодоніжки та чашолистки. Абрикоси миють, розділяють на половинки, видаляють кісточки. Апельсини обчищають, видаляють насіння і нарізають тоненькими кружечками. Підготовлені фрукти та ягоди кладуть у крюшонницю, засипають цукром і ставлять у холодильник на 8—10 год. Потім заливають настоєм чаю та охолодженою мінеральною водою і перемішують. Перед подаванням кладуть лід.

На 4 порції: *садові суниці — 100 г, апельсин — 100 г, малина — 100 г, цукор-пісок — 70 г, абрикоси — 100 г, настій чаю — 350 г, мінеральна вода — 500 г.*

Крюшон у кавуні. Кавун середніх розмірів миють і акуратно зрізають верхівку. З кавуна вибирають м'якоть, видаляють з неї насіння і нарізають її дрібними кубиками. У спорожнілий кавун вливають вишневий сироп, апельсиновий сік, кладуть нарізані кубики з м'якоті та лід, накривають зрізаною кавуновою верхівкою і ставлять на 2 год на холод для настоювання. Потім вливають охолоджену мінеральну воду і подають на стіл.

На 4 порції: *кавун масою 1,5—2 кг — 1 шт., апельсиновий сік — 350 г, вишневий сироп — 150 г, мінеральна вода з великою кількістю вуглекислоти (Березівська, Оболонська) — 350 г, лід — 4 кубики.*

Відомо, що у процесі зберігання у свіжому вигляді фруктів і овочів більшість з них в результаті життєдіяльності мікроорганізмів та ферментів швидко псується. Щоб запобігти цьому, вдаються до різних способів консервування. Найпоширеніші з них і найдоступніші в домашніх умовах — соління, квашення, маринування та сушіння, а також консервування за допомогою цукру.

СОЛІННЯ І КВАШЕННЯ

Консервування овочів солінням і квашенням грунтується на утворенні молочної кислоти в процесі бродіння цукру, що міститься в рослинних тканинах, під дією молочнокислих бактерій. Чим більше цукру в овочах та плодах, тим більше утворюється молочної кислоти під час бродіння.

Добавка солі не тільки поліпшує смакові якості готового продукту, а й послаблює розвиток маслянокислих бактерій і посилює консервувальні властивості молочної кислоти.

При низьких температурах ця кислота перешкоджає розвитку інших видів бродіння, тому зберігати солоні та квашені овочі треба в холодному приміщенні. При температурах, нижчих 15 °С, молочнокисле бродіння сповільнюється, а при температурах, вищих 22 °С, виникає небезпека розвитку гнильних та маслянокислих бактерій, які надають солінням та квашенню неприємних запаху та смаку і, зрозуміло, призводять до їх псування.

Бочки з-під солоних та квашених продуктів треба замочувати на 10—12 діб, 3—4 рази змінюючи воду. Після замочування бочку необхідно перевірити на протікання і в разі потреби відремонтувати. Перед заповненням овочами її слід залити окропом, накрити мішковиною і видержати так протягом 2 год.

Солити слід тільки ті овочі і фрукти, які в невеликій кількості використовують для приготування різних страв. Оскільки під час засолювання застосовують багато солі, страви, що їх готують з добавкою солоних овочів, не потребують додаткового присолювання.

Квасять найчастіше капусту, огірки та буряки.

Солоні лимони. З сирої води готують розчин солі такої концентрації, щоб на його поверхні плавало сире яйце (на 750 г води 240 г солі), і цим розсолом заливають цілі, неушкоджені доброякісні лимони.

Солоні кавуни. Для засолювання беруть стиглі і зелено-стиглі невеликі кавуни. Плодоніжки видаляють, кавуни миють. Щоб прискорити процес бродіння, їх проколюють у 10—12 місцях гострою дерев'яною шпилькою, укладають у бочки і заливають розсолом.

Для приготування розсолу на 10 л води беруть 600—800 г солі залежно від величини кавунів. Бродіння при температурі 3 °С триває 25—30 днів. Втрати під час бродіння становлять 6,3 % від маси свіжих кавунів.

Мочені яблука. Яблука перебирають і миють холодною водою. На дно добре прошпареної і помитої бочки кладуть шар листя чорної смородини або вишні, а потім 3—4 шари однакового розміру яблук (плодоніжками дого-

ри), далі знову шар листя і так далі до заповнення всієї бочки. Верхній шар яблук також покривають листям. Бочку з яблуками ставлять у холодне місце і заливають суслом або солодкою водою. Яблука покривають дерев'яним кружком, а зверху кладуть гніт невеликої маси.

Замість листя смородини можна використати пшеничну або житню солому, якою вистеляють дно та стінки бочки і прикривають верхній шар яблук.

Щоб приготувати сусло, житнє борошно заливають окропом, солять, добре перемішують, дають відстоятися і проціджують. На 10 л води беруть 200 г житнього борошна і 50 г солі.

Для приготування солодового сусла на кожні 10 л води беруть 250 г цукру, 50 г солі та 100 відвару солоду, добре перемішують, дають відстоятися і проціджують.

Відвар солоду готують, розчинивши в 1 л води 100 г солоду і прокип'ятивши розчин протягом 10—15 хв.

Щоб приготувати солодку воду, на кожні 10 л води беруть 400 г цукру або 600 г меду, додають 50 г солі, суміш кип'ятять і охолоджують.

Найкращі мочені яблука будуть за умови застосування солом'яної прокладки і солодового сусла.

Солона цвітна капуста. З кожного відокремленого суцвіття зрізають верхню шкірочку, складають у бочонок, заливають окропом і накривають кришкою. Через 30 хв викладають на сито або решето, а коли вода стече і капуста обсохне, її знову складають у бочонок і заливають розсолом (на 750 г води 240 г солі). Коли він охолоне, капусту накривають дерев'яним кружком і кладуть гніт. Перед споживанням капусту вимочують у воді і варять у великій кількості води.

Квашена капуста. Добре заквашена капуста — багате джерело вітаміну С. Для квашення найкраще використовувати зимові сорти білоголовкової капусти.

Головки капусти обчищають, миють і шаткують разом з качанчиками, надрізавши останні перед шаткуванням у багатьох місцях. Пошатковану капусту перемішують з приправами. На 10 кг капусти беруть 200 г солі, 20 г кмину та 10 г насіння кропу. Щоб капуста була смачніша, додають ще 250 г шаткованої моркви, 500 г нарізаних четвертинками яблук і 3—4 лаврових листки.

Капусту кладуть в бочку чи якийсь неокислюваний посуд і старанно трамбують. Якщо при цьому виділяється надто багато соку, його зайвину можна видалити. Накладають капусту не до самого верху, щоб сік, який виділятиметься у процесі бродіння, не вилився через вінця. Зверху на капусту кладуть прокип'ячене полотно, а потім добре помитий і відпарений дерев'яний кружок, який притискують чистим каменем.

Посудину з капустою ставлять у прохолодне приміщення, наприклад у погріб з температурою 8—10 °С, для закисання. У перші дні можна кілька разів простромити капустяну масу чистою дерев'яною палицею, що прискорить процес бродіння і вихід газів назовні.

Треба стежити, щоб у період закисання і зберігання поверхня капусти завжди була покрита соком, бо інакше вона швидко запліснявіє і загниє. Якщо виділяється мало соку, слід в капусту долити розсолу (на 1 л кип'яченої води 20 г солі). В міру появи плісені під час зберігання її слід видаляти, при цьому дерев'яний кружок, яким накрито капусту, щоразу мити й ошпарювати, а полотно кип'ятити.

Квашені огірки. Для квашення придатні здорові, не цілком достиглі огірки (зелені). Їх заквашують у бочках з дерева твердих порід, у керамічному посуді або у скляних банках.

Огірки повинні бути цілі. Їх не наколюють і не зрізають з них кінців, як це звичайно роблять, коли хочуть швидко приготувати малосольні огірки.

Призначені для заквашування огірки миють, дають воді стекти і укладають у бочку чи інший посуд (не до верху). На дно, посередині і зверху кладуть спеції (стебла кропу, смужки хріну, листя дуба, вишні або чорної смородини, часник, гірчицю) і заливають розсолом (на 1 л води 50 г солі) так, щоб він цілком покрив їх. Зверху кладуть прокип'ячене полотно, а потім обмитий і ошпарений окропом дерев'яний кружок і пригнічують обмитим каменем. Посудину з огірками на 2—3 дні ставлять у приміщення з температурою 18—20 °С, а потім переносять у погріб, до температура 8—10 °С.

Огірки весь час повинні бути покриті розсолом. Плісень, що утворюється під час зберігання, періодично видаляють, дерев'яний кружок миють окропом, а полотно час від часу кип'ятять.

Квашені буряки. Буряковий квас, що утворюється під час квашення буряків, широко застосовують у домашньому господарстві як корисний і дешевий напій або натуральну кислоту для приготування різних страв.

Здорові коренеплоди столових буряків замочують на кілька годин у теплій воді, потім старанно миють щіткою, споліскують, обчищають і нарізають тоненькими кружечками або пластинками. Підготовлені буряки кладуть у вимиті й ошпарені окропом керамічні горщики або скляні банки, заливають теплою кип'яченою водою і ставлять у тепле місце. Щоб прискорити бродіння, в буряки кладуть кусочок скоринки з житнього хліба. Через 6—7 днів знімають плісень, що утворилась на поверхні, а квас розливають у чисті пляшки і зберігають у сухому прохолодному місці.

Буряки, з яких злито квас, повторно заливають теплою кип'яченою водою, яку зливають через 2 дні, і використовують для приготування різних страв.

Квашені солодкий перець та баклажани. Для заквашування беруть свіжі не зів'ялі зелені перчини, а баклажани вибирають стиглі, чорно-фіолетового кольору з пружною і щільною м'якоттю. Плодоніжки видаляють, а плоди старанно миють, укладають у бочки, перекладаючи кожні 3—4 ряди зеленню естрагону, і заливають розсолом (на 10 л води 700 г солі). Зверху кладуть дерев'яний кружок з невеликим гнітом.

Солодкий зелений перець можна посолити разом з огірками.

МАРИНАДИ

Узимку мариновані плоди та овочі використовують як самостійну закуску і для приготування вінегретів та салатів.

Для маринування користуються оцтовою кислотою, яка запобігає псуванню продуктів. У поєднанні з різними прянощами та цукром оцтова кислота надає маринадам приємного кисло-солодкого смаку.

Маринують плоди та овочі у дубових чи букових бочках або ж у скляних банках. Тару під мариновану продукцію треба старанно помити, а бочки до того ж і прошпарити.

Природні втрати під час маринування плодів та овочів становлять близько 10 % початкової маси. Мариновані плоди та овочі після заливання маринадом треба зберігати у приміщенні з температурою 0—2 °С. Процес маринування плодів та овочів закінчується через 2 місяці. Необхідно стежити за температурним режимом, оскільки при високій температурі процес прискорюється, але продукт пліснявіє.

Маринадна заливка. Маринадну заливку готують у неокислюваному посуді — емальованому або з нержавіючої сталі.

У підготовлену посудину кладуть згідно з рецептурою просіяний цукор, сіль і додають відповідну кількість води, після чого кип'ятять протягом 10—15 хв. Наприкінці кип'ятіння додають прянощі та оцет, після чого заливку прогрівають протягом 20 хв при температурі 90—95 °С. Кип'ятити заливку після додавання оцту і прянощів не можна, бо при температурі 100 °С оцтова кислота і ароматичні речовини прянощів швидко вивітрюються.

Наступного дня заливку разом з прянощами знову нагрівають до температури 90—95 °С і після охолодження фільтрують крізь тканину. Прянощі, що залишилися на фільтрі, рівномірними порціями додають до плодів та овочів під час укладання їх у тару.

Заливка повинна повністю покривати продукт. Для цього потрібно 10 л заливки на 12 кг продукту, що його маринують.

Високоякісні маринади будуть тоді, коли для їх приготування використовують виноградний, фруктовий або спиртовий оцет. Для маринування найчастіше застосовують оцтову заливку міцністю 3 %. Для її приготування на кожні 10 л потрібно 0,375 л 80%-ної есенції та 9,6—9,7 л води або 5 л 6%-ного оцту та 5 л води.

Додаючи до заливки цукор та сіль, треба відповідно зменшити кількість води. Найчастіше застосовують заливку такого складу: на 10 л заливки 6%-ний оцет — 5 л, вода — 4 л, цукор — 800 г, сіль — 350 г, хрін — 20 г, листя чорної смородини — 20 г, зелень селери та петрушки — 40 г, естрагон — 30 г, кмин — 30 г, червоний стручковий перець — 1 г, часник — 7 г.

Можна маринадну заливку приготувати і з іншими прянощами, наприклад: на 10 л заливки кориця — 7,5 г, гвоздика — 5 г, бадьян — 4 г, запашний перець — 5 г, чорний перець горошком — 4 г, лавровий лист — 10 г.

Солоно-маринована ріпчаста цибуля. Дрібні цибулини обчищають, укладають у скляну банку і заливають 10%-ним розчином солі, який через кожні 3 дні треба заміняти новим (15 раз). Через 45 днів цибулю заливають 3%-ним оцтом, і через 4 дні її можна споживати.

Мариновані вишні. Вишні перебирають, видаляючи при цьому перестиглі, пошкоджені та попсовані і відриваючи плодоніжки. Потім вишні укладають у тару і заливають маринадом.

На 10 л маринадної заливки: оцет 6%-ний — 2,7 л, вода — 4,2 л, цукор — 3,1 кг, кориця — 15 г, гвоздика — 5 г, запашний перець — 6 г, бадьян — 7 г.*

Мариновані сливи. Для маринування відбирають стиглі сливи. Сортуючи, видаляють перестиглі, недостиглі, пошкоджені і зіпсовані. Потім, видаливши плодоніжки, кожну сливу наколюють у кількох місцях, щоб вони не потріскалися і швидше просякнулися маринадом. Підготовлені сливи кладуть у добре помиту й прошпарену тару і заливають маринадом.

На 10 л маринадної заливки: оцет 6%-ний — 2,6 л, вода — 4,9 л, цукор — 2,7 кг, кориця — 13 г, гвоздика — 5 г, бадьян — 6 г, запашний перець — 5 г.

Маринований виноград. Виноград перебирають, видаляють пошкоджені, попсовані та недостиглі ягоди, миють, укладають у підготовлену тару і заливають маринадом. У бочках виноград маринують цілими гронами, а в бутлях — ягоди.

На 10 л маринадної заливки: оцет 6%-ний — 2,9 л, вода — 5,7 л, цукор — на смак, кориця — 15 г, гвоздика — 5 г, бадьян — 6,5 г, запашний перець — 6 г.

Маринована чорна смородина. Ягоди перебирають, видаляють

* Залежно від майбутнього способу використання вишень їх можна маринувати і без прянощів.

пошкоджені, попсовані та недостиглі, а також плодоніжки. Підготовлену смородину опускають на 2—3 хв у киплячу воду, охолоджують у воді, потім перекладають у підготовлену тару і заливають маринадом.

На 10 л маринадної заливки: оцет 6 %-ний — 2,9 л, вода — 3,8 л, цукор — 3,3 кг; прянощі (за бажанням): кориця — 16 г, гвоздика — 6 г, бадьян — 7 г, запашний перець — 7 г.

Мариновані груші. Плоди звільняють від плодоніжок і чашолистків. Якщо шкірочка груба, плоди обчищають. Груші діаметром до 4 см залишають цілими, а більші розрізають уздовж навпіл і видаляють серцевину. Підготовлені плоди опускають на 6—10 хв (залежно від ступеня їх стиглості, розмірів і помологічного сорту) в киплячу воду, в яку додають лимонну кислоту в кількості 0,1 % до об'єму води. Після цього груші інтенсивно охолоджують у воді, кладуть у підготовлену тару і заливають маринадною заливкою.

На 10 л маринадної заливки: оцет 6%-ний — 2,2 л, вода — 5,3 л, цукор — 2,5 кг, кориця — 12,5 г, гвоздика — 5 г, бадьян — 5 г, запашний перець — 5 г.

СОЛІННЯ І МАРИНУВАННЯ ГРИБІВ

Солоні гриби. Для соління використовують тільки свіжі гриби, цілі, міцні і неушкоджені, не пом'яті, не перестиглі, не червиві, не забруднені. Перед соліннням їх треба старанно розсортувати за розміром, видами і сортами. Солять гриби трубчасті (білі, бабки, червоноголовці, маслюки та моховики) і пластинчасті, які поділяють на дві групи: ті, що містять молочний сік (грузди, рижики, вовнянки, жовті підгрузди, білі підгрузди, білянки, чорнушки, валуї та сироїжки), і ті, що не містять молочного соку (печериці, опеньки, лисички, свинушки). Щоб запобігти потемнінню грибів у процесі обчищення та різання, гриби зразу ж занурюють у холодну воду, розчинивши в ній 10 г кухонної солі та 2 г лимонної кислоти на 1 л.

Існують два способи соління: холодний і гарячий.

Холодним способом солять рижики, грузди, підгрузди, білянки, вовнянки, чорнушки та свинушки. Усі ці гриби, крім рижиків та свинушок, вимочують у холодній воді, щоб усунути гіркоту. Роблять це тільки в холодному приміщенні. Грузди та підгрузди вимочують протягом 2—3 діб, а вовнянки та білянки — 4—5 діб, щодня міняючи воду.

Вимочені гриби кладуть у підготовлену тару, пересипають сіллю кожний шар завтовшки 4—6 см. Солі беруть з розрахунку 4—5 % від загальної маси грибів. Коли тару заповнено, гриби заливають охолодженою кип'яченою водою (не більш як 1 л на 10 кг грибів). Зверху кладуть дерев'яний кружок, а на нього — невеликий гніт і ставлять гриби у прохолодне місце. Їсти їх можна через 1,5 місяця після засолювання.

Гарячим способом можна солити всі трубчасті гриби. Підготовлені гриби кладуть у неокислюваний посуд (емальований чи з нержавіючої сталі), заливають водою і ставлять на вогонь, не перемішуючи до моменту закипання. Коли гриби закиплять, їх обережно перемішують і знімають шумівкою піну. Бабки, маслюки та червоноголовці з моменту закипання варять протягом 10 хв. Зварені гриби відкидають на решето і, коли вода стече, кладуть у підготовлену неокислювану тару (бочки, емальовані відра, бачки з нержавіючої сталі тощо) і заливають підготовленим розсолом. Потім кладуть кришку з невеликим гнітом.

Розсіл готують так. Потрібну кількість води доводять до ки-

піння, кладуть сіль та лавровий лист, охолоджують і фільтрують крізь тканину. На 5 кг грибів беруть 0,6 л води, 220 г солі та 1 г лаврового листу.

Мариновані гриби. Маринувати можна білі гриби, маслюки, бабки, рижики, опеньки та сироїжки. Кожний вид грибів маринують окремо. Найкраще маринувати дрібні гриби (цілими), але можна для цього використовувати і більші здорові гриби, розрізавши їх навпіл або на чотири частини.

З призначених для маринування грибів зчищають пісок, підрізають ніжки і старанно миють. У неокислювану (емальовану чи з нержавіючої сталі) каструлю наливають воду з розрахунку не більш як 4 л на 10 кг грибів, додають оцет і сіль за рецептурою, кладуть гриби і ставлять на вогонь. У процесі закипання трохи перемішують і знімають піну. З моменту закипання гриби варять протягом 20—25 хв. Наприкінці варіння додають прянощі. Знявши з вогню, гриби перекладають в інший чистий посуд для охолодження. Охолоджені гриби перекладають у бочонки чи іншу тару для зберігання. Якщо їх кладуть у банки, останні треба закрити пергаментним папером або целофаном і обв'язати, але ні в якому разі не закатувати кришками, оскільки в домашніх умовах під час стерилізації неможливо досягти температури, потрібної для знешкодження шкідливих мікроорганізмів.

На 5 кг грибів: вода — 0,5 л, оцет 6 %-ний — 150 г, сіль — 200 г, лавровий лист — 1 г, кориця — 0,5 г, гвоздика — 0,5 г, чорний перець — 0,5 г.

СУШІННЯ

У домашніх умовах овочі сушать у спеціальній шафі або в печі. Вода, що міститься в овочах у великій кількості, під час сушіння випаровується з них швидше, ніж з фруктів. Тому вони висихають за 2—5 год залежно від виду овочів і величини кусків.

Підготовлені овочі попередньо прогрівають, зануривши в киплячу підсолену й підкислену лимонною кислотою воду для руйнування ферментів. Це потрібно, щоб зберегти в сухих овочах вітамін С. Крім того, занурення овочів в окріп сприяє вибілюванню їх і прискорює теплову обробку.

Сушать овочі при температурі не вище як 80 °С, поступово знижуючи її до 60—70 °С. Сушені овочі мають бути пружні і еластичні. Пересушувати їх не слід, бо в такому разі вони погано розбухають під час варіння і втрачають свої смакові якості.

Сушена столова морква. Для сушіння слід відібрати червону моркву без значної серцевини. Зелену частину головки обрізають, потім моркву сортують за розміром, обчищають, миють і варять у киплячій воді протягом 15—25 хв залежно від розміру. Після охолодження нарізають соломкою, розкладають на ситі і сушать при температурі 65—70 °С.

Сушені білі корені. Білі корені (петрушка, селера, пастернак), призначені для сушіння, повинні бути чисті, правильної форми, з соковитою і щільною м'якоттю. Сушити їх треба кожне зокрема після старанної підготовки.

Корені обчищають, зрізають зелені головки, видаляють пошкоджені місця. Для збереження ароматичних речовин білі корені перед сушінням не бланшують. Підготовлені корені миють, дають стекти воді, нарізають соломкою або кружечками завтовшки 3 мм, розкладають на ситі і вміщують у сушильну шафу з температурою не вище від 60—68 °С. За час сушіння сито періодично виймають з шафи для перемішування продукту і вирівнювання шару. Якщо корені нарізані кружечками, їх можна сушити при кімнатній температурі в кімнаті або у затінку на повітрі без потрапляння на них прямого сонячного проміння.

Підготовлені кружечки коренів нанизують на шпагат з інтервалами між ними 0,5 см і сушать, закріпивши низки в натягнутому стані.

Висушені овочі дуже крихкі, тому перед укладанням на зберігання їх треба протягом кількох годин видержати на повітрі, завдяки чому вони стануть еластичними. Зберігати овочі слід у сухому прохолодному приміщенні, в темному місці, при температурі 0—6 °С.

Сушена зелень петрушки, селери та кропу. Зелень для сушіння беруть свіжу, незагрубілу. Видаливши стебла та товсті черешки, зелень нарізають на частини завдовжки 3 см і розкладають на сита. Сушать при температурі 40—50 °С в сушильній шафі. Можна сушити зелень і в кімнаті або просто неба. Для цього підготовлену зелень не нарізають, а в'яжуть у пучки і підвішують на натягнутому шпагаті на відстані 7—10 см один від одного. Коли зелень висохне, її розтирають на крупний порошок і зберігають у прохолодному місці в скляних банках, закритих поліетиленовими кришками.

Сушені гриби. Для сушіння придатні головним чином трубчасті гриби — білі, червоноголовці, бабки, маслюки, моховики. Найкращі сушені гриби — білі: вони зберігають свої колір, смак і запах. Червоноголовці і маслюки в процесі обробки чорніють і набувають непривабливого вигляду.

Перед сушінням з грибів старанно оббирають хвоїнки, пісок та різне сміття, а сильно забруднені екземпляри миють у холодній воді. Ніжки грибів, призначених для сушіння, обрізають під самою шапкою і сушать окремо.

Сушити гриби можна на осонні, в духовці або в печі. В останньому випадку, щоб забезпечити циркуляцію повітря, треба залишати частково відкритими заслінки та в'юшки. У духовках гриби сушать при напіввідкритих дверцятах.

У міських квартирах гриби можна сушити над газовою плитою при невеликому вогні, підвісивши на висоті 70—80 см металеву решітку, на яку й укладають гриби. Можна вдатися й до такого способу: під стелею кухні натягти сітчасту тканину (тюль, марлю) і на ній в один шар розкласти тонко нарізані гриби. Вони висохнуть через 4—5 днів.

Під час сушіння грибів у духовці треба стежити за температурним режимом: для сушіння потрібна температура 60—70 °С і ніяк не вище 75 °С.

Білі гриби перед сушінням слід пров'ялити на осонні, а потім висушити в затінку або в духовці. Сушіння вважається закінченим, коли гриби легко ламаються.

В результаті сушіння вміст води у грибах знижується з 91 до 11—15 %. Такі гриби гігроскопічні і швидко вбирають вологу з повітря, а тому зберігати їх треба в сухому приміщенні при температурі 7—10 °С. Якщо гриби відсиріли, їх треба негайно підсушити.

Слід мати на увазі, що гриби вбирають сторонні запахи, а тому зберігати їх разом з пахучими продуктами не можна. Зберігати сушені гриби більше року не рекомендується, бо вони втрачають аромат і смакові якості.

Заготовка кропу. Зелень кропу щільно укладають у банки, пересипаючи кожен шар кропу сіллю, закривають банки пергаментним папером, старанно зав'язують і ставлять для зберігання у прохолодне місце.

Вітамінна суміш. Обчищені корені петрушки та селери, цвітну і савойську капусту, червоні і зелені стручки перцю, моркву, кольрабі, зелень петрушки та селери перепускають через м'ясорубку, солять, перемішують, щільно укладають у банки, закривають пергаментним папером і зав'язують. Однієї ложки такої суміші цілком досить для 4 л непосоленого супу або для приготування соусів чи тушкованих виробів.

Компоненти добирають у такій пропорції: корінь петрушки — 1000 г, корінь селери — 250 г, цвітна капуста — 250 г, савойська капуста — 250 г, червоні стручки перцю — 200 г (5 шт.), зелені стручки перцю — 250 г (5 шт.), морква — 250 г, кольрабі — 250 г, зелень петрушки — 100 г, зелень селери — 100 г, сіль — 500 г.

ВАРЕННЯ, ЖЕЛЕ, ДЖЕМИ

Варення варять з різних свіжих плодів та ягід, використовуючи свіжі, неперестиглі, старанно відібрані екземпляри.

Співвідношення цукру до маси плодів та ягід може коливатися від 1 : 1 до 2 : 1 і залежить від їх кислотності. Правильне співвідношення цих компонентів дає можливість зварити варення добре на смак, з достатньою кількістю сиропу і стійке під час зберігання.

Тепловий процес приготування варення складається з двох основних стадій — приготування сиропу і варіння плодів чи ягід у підготовленому сиропі. Остання операція може бути однократна при одночасному використанні всієї кількості сиропу і багатократна, коли плоди чи ягоди заливають лише частиною сиропу, залишаючи решту (половину, третину) для додавання під час наступних варінь.

Багатократне варіння застосовують у тому випадку, коли потрібно приготувати варення, що має відмінний товарний вигляд, з прозорим сиропом і цілими, нерозвареними плодами чи ягодами і взагалі коли використовують великі плоди (абрикоси, яблука, персики).

У деяких випадках варення готують найпростішими способами багатократного варіння: плоди проварюють у слабкому сиропі (0,5 кг цукру на 1 л води), залишають на добу, сироп зливають, додають до нього 0,5—0,75 кг/л цукру, кип'ятять протягом 15 хв і заливають ним проварені напередодні плоди чи ягоди. Після цього дають варенню постояти ще 5—6 год, а потім варять до готовності.

Доварюють його так. Після закипання сиропу варення знімають з вогню, а через 10 хв знову ставлять на вогонь. Це повторюють 5—6 раз, поки не закінчиться процес варіння.

В усіх випадках, коли варять варення, спочатку готують сиропи. Класична посудина для варіння сиропу — мідний таз, але можна використати для цього емальовані або алюмінієві миски чи каструлі. Перед варінням цукор необхідно пересіяти, після чого його засипають у посудину і заливають водою в зазначеній пропорції. Варять сироп до повного розчинення цукру, після чого посудину знімають з вогню, в сироп кладуть ягоди чи фрукти, знову ставлять на вогонь і дають закипіти. При цьому злегка струшують посудину, щоб ягоди (фрукти) занурилися в сироп. Під час доварювання треба знімати піну і злегка струшувати посудину з варенням.

Одним з найважливіших моментів є визначення готовності варення, оскільки від цього залежить його якість і здатність до зберігання. Якщо краплина сиропу на блюдці зберігає свою форму і не розпливається, то варення можна вважати готовим. Крім того, у готовому варенні ягоди (фрукти) не спливають на поверхню, а рівномірно розподіляються в сиропі і здебільшого стають прозорими.

Для охолодження варення переливають у фарфоровий чи керамічний посуд, а потім перекладають у підготовлену тару і старанно закривають. Зберігають у сухому прохолодному місці.

Желе готують із соку фруктів та ягід, які містять значну кількість пектинових речовин — хімічні сполуки, які в присутності цукру та кислоти утворюють драглі. Багато пектинових речовин міс-

тять усі види смородини та порічок, напівстиглий агрус, напівстиглі яблука, журавлина, ожина, айва.

Желе готують з фруктів (ягід) одного виду або із суміші їх. До фруктів та ягід з великим вмістом пектинових речовин додають фрукти чи ягоди, де таких речовин небагато, але які проте мають високі смакові якості (малина, садові суниці, вишня).

Джеми варять з одного або кількох видів фруктів, добираючи їх на смак. Готують джеми з добавлянням цукру, причому частина фруктів може бути розварена або протерта, а частина ціла.

Варення із садових суниць. Перебрані, промиті, з видаленими плодоніжками та чашолистками суниці вкидають у підготовлений сироп. Посудину струшують, щоб суниці повністю занурилися в сироп, ставлять на вогонь і дають сиропу добре закипіти, після чого знімають піну і через 2—3 хв знову дають закипіти, повторюють ці операції 2—3 рази, а потім, знімаючи піну, доварюють варення на слабкому вогні. Готовність варення визначають за прозорістю суниць (вони мають стати янтарними) і рівномірністю розподілу їх у сиропі.

На 1 кг суниць: цукор — 1 кг, вода — 150 г.

Варення з малини або ожини. Ягоди сортують, видаляють недостиглі та деформовані, а також плодоніжки, чашолистки та сторонні домішки. Ягоди, уражені личинками малинового жучка, видержують 1,5—2 год у 2%-ному розчині кухонної солі. Личинки спливають на поверхню, розчин зливають, а малину промивають чистою холодною водою.

Підготовлені ягоди заливають цукровим сиропом, посудину струшують, щоб вони повністю занурилися в сироп, ставлять на вогонь і дають закипіти. Після цього знімають з вогню на 2—3 хв, знову ставлять і дають закипіти і так повторюють 2—3 рази. Потім варення доварюють на слабкому вогні, злегка струшуючи посудину, і знімають піну. Готовність визначають з прозорості ягід і рівномірності розподілу в сиропі.

На 1 кг малини: цукор — 1 кг, вода — 100 г.

Варення з чорниць або вишень. Видаляють плодоніжки, а у вишень кісточки, які заливають холодною водою так, щоб вона їх покрила, дають закипіти і на відварі готують сироп. Підготовлені чорниці (вишні) заливають гарячим сиропом і в такому вигляді залишають на 3—4 год. Після цього варення варять до готовності.

Варення з вишень можна варити і з кісточками, але в такому разі плоди попередньо наколюють.

На 1 кг вишень або чорниць: цукор — 1,5 кг, вода або відвар від кісточок — 150 г.

Варення із слив або абрикосів. У слив видаляють плодоніжки, плоди наколюють і опускають на 10 хв у гарячу воду температурою 85 °С, після чого охолоджують.

Абрикоси варять цілими (в такому разі їх наколюють) або половинками. Підготовлені плоди опускають на 3—5 хв у гарячу воду температурою 85—90 °С, після чого охолоджують.

Підготовлені сливи чи абрикоси заливають гарячим сиропом і залишають на 3—4 год, після чого варять до готовності. Варення з цілими плодами, як правило, варять у чотири прийоми. Час вистоювання між варіннями має становити 8 год для слив і 12 год для абрикосів.

На 1 кг слив: цукор — 2 кг, вода — 400 г; на 1 кг абрикосів: цукор — 1,5 кг, вода — 400 г.

Варення з агрусу. Для варення агрус беруть дрібний, недостиглий. Перед варінням ягоди видержують у холодній воді протягом 6—8 год. Якщо використовують великі ягоди, то на кожній гострим ножем роблять надріз і виймають зерна, після чого агрус

для розм'якшення м'якоті вимочують протягом доби в холодній, часто змінюваній воді.

Підготовлені ягоди заливають гарячим сиропом і варять до готовності варення. Щоб надати йому аромату, до ягід додають лимонну цедру або ваніль.

На 1 кг агрусу: цукор — 1,5 кг, вода — 150 г.

Варення з яблук або груш. Яблука (груші) для варення беруть не надто стиглі. Яблука сортів Антонівка та Апорт перед варінням кладуть на 5—6 хв у насичений розчин питної соди, після чого промивають водою.

Відібрані для приготування варення яблука (груші) обчищають, виймають серцевину, розрізають на часточки і кладуть на 8—12 хв у киплячу воду, після чого виймають і охолоджують у воді.

Щоб обчищені й нарізані яблука (груші) не темніли, їх для теплової обробки слід покласти на 1 год у 2%-ний розчин кухонної солі.

Підготовлені яблука (груші) опускають у гарячий сироп і варять до готовності.

На 1 кг яблук: цукор — 1 кг, вода — 150 г; на 1 кг груш: цукор — 1 кг, вода — 100 г.

Варення з мандаринів. Мандарини для варення спершу кладуть не менш як на 5 хв у гарячу воду (80—90 °С), після чого охолоджують у проточній воді протягом 60 хв. Охолоджені мандарини злегка надрізають і розділяють на половинки, опускають їх у гарячий сироп і варять при слабкому кипінні до готовності варення.

На 1 кг мандаринів: цукор — 1,5 кг, вода — 150 г.

Варення з апельсинів. Апельсини (8 шт.) та лимони (2 шт.) розрізають уздовж разом з цедрою навпіл, а потім нарізають півкружечками. Апельсини розрізають на дошці, покладеній на блюдо, щоб можна було використати сік, який виділився при цьому. Зерна видаляють. Нарізані цитрусові зважують, щоб визначити їх масу, а потім замочують на 1 добу в холодній воді, якої беруть у 3 рази більше, ніж фруктів. Кип'ятять їх протягом 20 хв у тій самій воді, що й замочували, і ставлять знову на 1 добу в холодне місце. Потім додають сік з 4 лимонів, масу зважують, додають таку саму кількість цукру і варять протягом 30 хв. Готове варення виливають у підготовлені банки. Спочатку воно буде рідким, але після остигання набуде желеподібного вигляду.

Варення з кавунових кірок. У товстошкурого кавуна видаляють червону м'якоть, а кірки обчищають і нарізають кусочками. Потім їх миють і варять, кілька разів міняючи воду, поки вони не стануть м'якими. Тоді кірки виймають з води, засипають у густий сироп (краплина сиропу, вилита у воду, не повинна розпливатися) і проварюють. Оскільки в процесі варіння кірки вбирають частину цукру з сиропу, другого дня його треба переварити до необхідної густоти і знову засипати в нього кірки.

На 1 кг обчищених кавунових кірок: цукор — 1,5 кг, глюкоза — 200 г, вода — 750 г.

Варення з дині. Зелену або темну диню обчищають, видаляють м'яку серцевину, а решту нарізають невеликими скибочками, ошпарюють їх кислою водою (200 г 3%-ного оцту на 200 г води) і перекладають у холодну воду. Потім зразу ж відкидають на сито і дають стекти воді. Готують сироп з ваніліном, кладуть у нього скибочки дині і варять, поки вони не стануть прозорими. Ще теплим варення перекладають у банки, накривають пергаментним папером і обв'язують шпагатом.

На 1 кг підготовленої дині: цукор — 1 кг, вода — 200 г, сік з 1 лимона, ванілін.

Варення з волоських горіхів. Варення із зелених волоських горіхів варять у другій половині червня. Вибирають хороші, здорові великі горіхи. Плодоніжки видаляють, а горіхи в кількох міс-

цях проколюють виделкою і в утворені отвори встромлюють гвоздику. Потім їх заливають чистою холодною водою і видержують так протягом 10 днів, міняючи воду двічі на день. На 10-й день горіхи варять у гарячій воді протягом 15 хв, після чого на 1 добу їх замочують у холодній воді, потім виймають і висушують. Варять сироп, додавши в нього ванілін та корицю, і теплим заливають ним горіхи. Наступного дня їх виймають з сиропу, а сироп уварюють до густоти. Це саме повторюють третього і четвертого дня. Коли сироп добре загусне, у нього кладуть горіхи і варять протягом 10 хв. Потім варення складають у банки, закривають пергаментним папером і зав'язують.

На 1 кг горіхів: цукор — 500 г, кориця, ванілін.

Желе з яблук. Яблука миють, видаляють плодоніжки і ріжуть на кусочки, не обчищаючи і не видаляючи серцевини. Нарізані яблука заливають водою так, щоб вона їх покрила, і варять протягом 20 хв, після чого віджимають сік і варять його без цукру протягом 15—20 хв, потім всипають цукор і продовжують варити, часто перемішуючи. У процесі варіння знімають піну, що утворюється на поверхні. Готовність желе визначають з того, що краплина соку на блюдці в холодному місці застигає. Гаряче желе розливають у банки, а після охолодження на поверхню желе в кожну банку кладуть кружечок з пергаментного паперу, змочений спиртом. Зберігають желе в сухому прохолодному приміщенні.

Яблучний сік — 1 л, цукор — 700 г.

Джем. Фрукти миють, перебирають, видаляють плодоніжки, кісточки, насінні камери. Половину фруктів розминають сирими, засипають цукром і залишають на 2—3 год. Потім варять на слабкому вогні, поки маса не почне загусати, додають цілі фрукти і продовжують варити, перемішуючи. Джем вважають готовим, коли краплина його, перенесена в холодне місце на блюдці, застигає. Теплим джемом заповнюють банки, охолоджують і на поверхню в кожну банку кладуть кружечок пергаментного паперу, змочений спиртом.

Фрукти — 1 кг, цукор — 600—800 г.

Варення з чорної смородини. Для варення беруть стиглу смородину з великими ягодами, Якщо ягоди не дуже великі і недостиглі, їх перед використанням перебирають, видаляють засохлі «чубчики» і ошпарюють окропом, накривають серветкою і залишають так на 5—6 хв, після чого воду зливають, а ягоди висипають у киплячий сироп. Варення варять до проби, «слабкої кульки», час від часу струшуючи посудину і збираючи піну.

На 1 кг чорної смородини: цукор-пісок — 2 кг, вода — 1 л.

Варення з червоних порічок. У посудині для варіння варення розводять у воді цукор і на невеликому вогні, перемішуючи, дають сиропу закипіти (цукор має повністю розчинитись). У готовий сироп всипають перемиті в холодній воді порічки без плодоніжок і віточок, посудину злегка струшують, щоб ягоди занурилися в сироп, і виносять у прохолодне місце на 8—10 год. Потім варення знову ставлять на вогонь, варять у два прийоми, доводять до готовності, охолоджують і розкладають по банках.

На 1 кг червоних порічок; цукор-пісок — 1,7 кг, вода — 750 г.

Варення з жовтих слив. Зеленуваті сливи перебирають, миють, наколюють у кількох місцях і кладуть в емальовану або фаянсову посудину. Варять цукровий сироп до «слабкої кульки», обливають ним підготовлені сливи, накривають серветкою і залишають на 1 добу. Наступного дня сироп зливають у посудину для варіння, доводять до кипіння, вдруге заливають ним сливи і знову залишають так на 1 добу. Третього

дня сироп із сливами обережно перемішують у посудині для варіння, ставлять на вогонь і доводять до готовності.

На 1 кг жовтих слив: цукор-пісок — 2 кг, вода — 1 л.

Варення з горобини. Зібрану після перших заморозків горобину перебирають, видаляючи плодоніжки та листя, миють у холодній воді і відкидають на решето. Коли ягоди обсохнуть, їх розсипають на столі і качалкою злегка розчавлюють, потім кладуть в емальовану або фаянсову посудину, ошпарюють окропом і залишають так на 10—15 хв, після чого відкидають на решето. Варять цукровий сироп до проби «слабка кулька», виливають в нього підготовлену горобину і варять до готовності, час від часу знімаючи пінку.

На 1 кг горобини: цукор-пісок — 1,7 кг, вода — 750 г.

Варення з горобини з горіхами. Варять звичайне варення з горобини, а наприкінці варіння додають крупно посічені ядра волоських горіхів.

На 1 кг горобини: цукор-пісок 1,7 кг, вода — 600 г, ядра волоських горіхів — 350 г.

Варення з китайських яблучок. Китайські яблучка варять цілими. Перед варінням у них вкорочують плодоніжки (за бажанням), видаляють засохлі чашолистки і миють. Підготовлені яблучка ошпарюють окропом і залишають так на 8—10 хв. Зливши гарячу воду, яблучка споліскують холодною водою і наколюють у кількох місцях. У посудині для варіння готують сироп, доведений до проби «слабка кулька», швидким струшуванням миски розрівнюють їх по всьому сиропу і знімають з вогню на 3—5 год. Після цього, поставивши на слабкий вогонь, доводять до кипіння, знову знімають з вогню на 1—2 год, а потім доварюють до готовності.

На 1 кг китайських яблучок: цукор-пісок — 1,5 кг, вода — 1 л.

Варення з журавлини. Перебрані ягоди миють, кілька разів міняючи воду, відкидають на сито і, коли вода стече, ошпарюють окропом, який потім використовують для приготування сиропу. У готовий сироп з пробою «слабка кулька» всипають підготовлену журавлину і починають варити спочатку на повільному вогні, а потім вогонь поступово посилюють і варять до проби.

На 1 кг журавлини: цукор-пісок — 1,6 кг, вода — 1 л.

Журавлинове варення з яблуками. Перебрану і помиту журавлину ошпарюють окропом, відкидають на сито і протирають. Помиті і звільнені від серцевини яблука нарізають крупними часточками. У готовий сироп проби «слабка кулька» кладуть протерте журавлинове пюре та яблучні часточки і варять на невеликому вогні протягом 50—55 хв, перемішуючи.

На 1 кг журавлини: яблука Антонівка — 1 кг, цукор-пісок — 2,4 кг, вода — 1,25 л.

Варення з айви. Айву миють, обчищають, шкірочку заливають п'ятьма склянками холодної води, ставлять на вогонь, доводять до кипіння, проціджують і в проціdженому відварі варять нарізану часточками айву без серцевини. Зваривши її до м'якості, відвар акуратно зливають і проціджують крізь сито. На проціdженому відварі готують цукровий сироп, доводячи його до проби «слабка кулька». У киплячий сироп обережно перекладають зварену айву, а коли вона закипить, вливають розведену кислоту, знімають піну і доварюють варення до потрібної проби на слабкому вогні. Варення з айви повинне бути прозорим.

На 1 кг айви: цукор-пісок — 1,5 кг, вода — 750 г, лимонна кислота — 2 г.

Варення з брусниць. Перебрані брусниці промивають і відкидають на решето, щоб стекла вода. Потім їх зсипають в емальовану або фаянсову посудину, заливають окропом на 2—3 хв і знову відкидають. У посудині для ва-

ріння готують цукровий сироп, доводячи його до проби «слабка кулька», всипають у нього ошпарені ягоди, струшують посудину, щоб вони рівномірно розподілилися в сиропі, і варять за один прийом до готовності.

На 1 кг брусницы цукор-пісок — 1,5 кг, вода — 750 г.

Варення з брусниць з яблуками. Ягоди підготовляють так само, як і в попередньому випадку. Яблука миють, обчищають, видаляють серцевину, нарізають невеликими часточками і кладуть разом з ягодами у підготовлений сироп. Варять на невеликому вогні за один прийом до готовності.

На 1 кг брусниць: яблука 500 г, цукор-пісок — 1,5 кг, вода — 750 г.

Варення з брусниць з корицею та гвоздикою. Підготовлені, як і в попередніх випадках, ягоди висипають у посудину для варіння, засипають цукром, додають три склянки води, кладуть гвоздику та корицю, ставлять на слабкий вогонь і, безперервно помішуючи, варять до готовності.

На 1 кг брусниць: цукор-пісок — 1,5 кг, вода — 750 г, кориця в порошку — 2 г, гвоздика — 4 шт.

Варення з кизилу. Плоди перебирають, відкидаючи перестиглі і видаляючи з відібраних для варення плодоніжки. Склавши плоди в емальовану або фаянсову посудину, ошпарюють їх і, прикривши серветкою, залишають так на 10—15 хв. Потім воду зливають, кизил кладуть у заздалегідь приготовлений цукровий сироп і доводять його до кипіння. Легким струшуванням посудини зганяють пінку в одне місце і збирають її. Після першого закипання варення знімають з вогню на 6—7 год, а потім ставлять на вогонь і доводять до готовності.

На 1 кг кизилу: цукор-пісок — 1,5 кг, вода — 750 г.

Варення з персиків. Відібрані персики ошпарюють, зливають воду, обчищають плоди від шкірочки і заливають холодною водою з розведеною в ній лимонною кислотою (щоб персики не потемніли). Вийнявши плоди з підкисленої води, їх знову ошпарюють окропом і щільно закривають серветкою на 5—6 хв, після чого кладуть їх у готовий сироп, доведений до проби «слабка кулька», дають закипіти і знімають з вогню на 4—5 год. Після цього варять до готовності. Дрібні персики варять цілими, а великі після обчищання розрізають і видаляють кісточки.

На 1 кг персиків: цукор-пісок — 1,2 кг, вода — 600 г, лимонна кислота — 4 г.

Повидло. Для приготування повидла використовують здебільшого яблука, сливи та абрикоси. Ягоди краще варити з добавлянням яблук, бо з самих тільки ягід повидло буде рідке, а яблука забезпечать йому желеподібну консистенцію. Підготовлені для варіння повидла плоди та ягоди кладуть у каструлю, заливають водою і варять до м'якості, після чого протирають крізь сито і в утворене пюре додають цукор. Варять на слабкому вогні, безперервно перемішуючи, щоб не пригоріло. Готовність повидла визначають за допомогою краплі. Готове повидло знімають з вогню і, коли воно трохи прохолоне, перекладають у підготовлені скляні банки, закривають їх пергаментним папером і щільно обв'язують. Зберігають у сухому прохолодному приміщенні.

На 1 кг плодово-ягідного пюре: цукор-пісок — 1 кг.

Припас з чорної смородини. Ягоди сортують на грохоті, а коли його нема, роблять це вручну. Великі ягоди відкидають і використовують для інших потреб. Відсортовані ягоди миють у кількох водах і відкидають на сито. Коли вода стече, смородину кладуть у дерев'яну чи з нержавіючої сталі посудину і старанно розминають дерев'яним товкачиком. Емальований посуд для цього непридатний, бо від натискування товкачиком може відскочити

емаль, а луджений з пошкодженою полудою окислюватиметься. В разі відсутності відповідного посуду і дерев'яного товкачика ягоди пропускають через м'ясорубку. В утворене пюре висипають попередньо пересіяний дрібний цукор-пісок і старанно перемішують, після чого посудину щільно зав'язують серветкою, а через 3—4 год знову перемішують. Перемішування продовжують доти, поки майже повністю не розчиняться крупинки цукру. Якщо цього не довести до кінця, нерозчинений цукор осідає на дно, і смородинове пюре починає бродити.

Доведений до готовності смородиновий припас розкладають у скляні банки, заздалегідь помиті, ошпарені і просушені, покривають їх пергаментним папером і щільно обв'язують. Зберігають у сухому прохолодному місці.

На 1 кг смородини: цукор-пісок — 2 кг.

Припас з ревеню. Черешки ревеню обчищають від нижньої рожевої частини і зеленого верху, знімають з них плівку і нарізають упоперек на невеликі однакові кусочки завдовжки приблизно 2—3 см. Сполоснувши їх у холодній воді, кладуть у посудину для варіння, засипають цукром і ставлять на вогонь, безперервно струшуючи, поки не з'явиться сік. Ревінь варять до потрібної для варення проби, весь час перемішуючи, після чого виливають в емальовану або фаянсову посудину і, зрідка перемішуючи, охолоджують. Охолоджений припас розкладають щільно у скляні банки, обв'язують їх і зберігають у прохолодному місці. Використовують для солодких пирогів.

На 1 кг ревеню: цукор-пісок — 1,5 кг.

Цукати. Цукатами називають плоди або нарізану часточками шкірку деяких плодів, проварені в цукровому сиропі. Їх використовують у виробах з тіста, для прикрашання тортів, пирогів та солодких страв.

Для варіння цукатів використовують цедру лимонів, мандаринів та апельсинів, кірки кавунів та динь, плоди (яблука, груші, айву), горобину, гарбуз.

Перед варінням цукатів з цедри цитрусових її нарізають дрібними кусочками, що мають вигляд широкої лапші, і заливають холодною водою. Через добу воду заміняють і залишають в ній цедру ще на добу. Таке вимочування дає можливість позбутися властивої цедрі гіркоти. Вимочену цедру відкидають на сито, струшують, трохи обсушують, кладуть у посудину для варіння, заливають підготовленим цукровим сиропом, доводять до кипіння і зразу ж знімають з вогню. Через добу цедру варять, доводять до проби, як на варення, і знову знімають з вогню на добу. Після цього цукати варять до проби «товста нитка».

Зварені цукати виливають у негусте сито або друшляк і дають сиропу стекти протягом 2—2,5 год. Підготовлені в такий спосіб цукати розкладають на металеві листи, застелені чистим папером, і ставлять у тепле місце для висушування. Трохи підсушені цукати обвалюють у дрібному цукрі-піску, сильно струшуючи посудину, в яку насипано цукор. Добре обваляні в цукрі цукати пересипають у решето і відсіюють зайвий цукор. Цукати упаковують у скляні банки, які щільно обмотують пергаментним папером, обв'язують і ставлять у сухе прохолодне місце.

Цукати із свіжих плодів та ягід варять так само, як і з цедри, але не вимочують їх.

Желе з малини. Для приготування желе, як і повидла, найкраще використовувати плоди та ягоди з підвищеним вмістом пектину, наприклад агрус, яблука, айву, а також смокву. Коли ж желе готують з ягідних соків, то рекомендується додавати до них соки названих плодів та ягід. До малокислої сировини додають лимонну кислоту, яка також сприяє коагуляції соків.

Желе варять невеликими порціями з розрахунку не більш як 10 склянок цукру, щоб зберегти природний колір плодів та ягід. Варити желе слід у високостінній посудині.

До вичавленого з малини соку додають сік агрусу, всипають цукор і варять до проби «товста нитка». Сік агрусу можна замінити журавлиновим або соком з червоних порічок. З інших ягід та фруктів желе варять так само, як і з малини.

Сік уварюють до початкового об'єму, який він мав до того, як додати цукор. Визначають його за допомогою скіпки. Чисту скіпку обстругують ножем, ошпарюють окропом і нею вимірюють глибину спочатку вичавленого в каструлю соку, а потім увареного з цукром.

Готове желе гарячим розливають у скляні банки, знявши пінку. Обгорнуті у вогкі серветки або добре прогріті банки ставлять у прохолодне приміщення. Коли желе зовсім остигне, банки або склянки можна заклеїти папером. Зберігати желе слід у прохолодному місці.

На 1 кг малини: сік агрусу — 500 г, цукор-пісок — 1,6 кг, лимонна кислота — 4 г.

Смоква із слив. Стиглі сливи споліскують, відкидають на друшляк, видаляють з них кісточки, кладуть у каструлю, щільно закривають і тушкують до м'якості, після чого протирають крізь сито. У підготовлене пюре додають цукор, добре перемішують і уварюють, безперервно перемішуючи, щоб не пригоріло. Уварене пюре загусає і добре відстає від дна посудини. Його розливають шаром приблизно 1 см на блюдо або плоскі тарілки, ставлять на 2—3 дні в дуже тепле місце або на 10—15 год у піч з температурою 40—50 °С. Підсохлу смокву нарізають на смужки завширшки 2 см і кожну з них — на кілька частин, обвалюють у дрібному цукрі-піску і складають у банки, пересипаючи невеликою кількістю цукру. Банки заклеюють цупким папером або покривають целофаном і обв'язують шпагатом. Зберігають у прохолодному приміщенні.

На 1 кг сливового пюре: цукор-пісок — 800 г.

Смоква з горобини. Великі ягоди стиглої горобини без плодоніжок миють у теплій воді і відкидають на сито, після чого укладають рядами в каструлю, закривають щільно кришкою і тушкують у печі або в духовці при температурі 180—200 °С до м'якості. Потім ягоди перекладають у миску, заливають гарячою водою так, щоб вона їх тільки прикрила, і варять до повного розм'якшення. Готову масу протирають крізь густе решето або сито. Ягідне пюре змішують з цукром і далі діють так само, як і у випадку приготування смокви із слив.

Так само можна готувати смокву з яблук та абрикосів.

На 1 кг горобинового пюре: цукор-пісок — 1 кг.

Лимон у цукрі. Доброякісні неушкоджені лимони старанно миють у теплій воді, на чистій дерев'яній дошці нарізають їх на тоненькі кружечки (як звичайно подають до чаю) і видаляють насіння. Різати лимон рекомендується ножем з нержавіючої сталі. Готові лимонні кружечки кладуть у чисті сухі півлітрові банки, пересипаючи кожний ряд цукром. Цукор насипають також на дно банки і зверху укладених лимонів. Банки з лимонами щільно обмотують зволоженим пергаментним папером, зав'язують шпагатом і ставлять на 5—6 днів у тепле місце. З появою в банках цукрового сиропу їх перекидають догори дном, залишають так на 1 добу, після чого знову ставлять у нормальне положення. Операцію повторюють доти, поки цукор не перетвориться повністю на сироп. Банки виносять на холод.

Так само можна готувати і апельсинові кружечки, але в цьому випадку на 1 кг цитрусових беруть 5 склянок цукру.

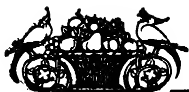
На 1 кг лимонів: цукор-пісок — 1,6 кг.

Брусниці мочені. Брусниці, якщо вони не дуже стиглі, ставлять у тепле місце на 2—3 дні для достигання, після чого перебирають, миють у холодній воді і відкидають на решето. Перемиті ягоди кладуть у скляні або глиняні банки, а коли їх багато, можна використати невеликий дубовий чи буковий бочонок. Сироп варять до повного розчинення цукру і першого закипання, потім його охолоджують і заливають ним ягоди. Заповнені банки обмотують пергаментним папером, обв'язують шпагатом (бочонок закривають дерев'яною кришкою) і ставлять для зберігання в холодне місце.

На 1 кг брусниць: цукор-пісок — 300 г, вода — 750 г, цедра — 0,5 лимона.

Брусниці мочені з яблуками. Перебрані і перемиті брусниці кладуть у підготовлений посуд, чергуючи з добре помитими китайськими яблучками, і заливають готовим добре охолодженим сиропом. Далі діють так само, як і у випадку приготування мочених брусниць. Китайські яблучка можна замінити Антонівкою. Для ароматизації використовують лимонну цедру або гвоздику з корицею. З цими спеціями кип'ятять сироп, який потім проціджують.

На 1 кг брусниць: яблучка китайські або Антонівка — 500 г, вода — 1,25 кг, цукор-пісок — 600 г.



Соуси, заправки, приправи

Соуси — важлива складова частина різноманітних страв. Вони увінчують страви, гармонійно поєднують різні компоненти, збільшують маленькі порції. Соус можна готувати на воді, соку, молоці, сметані, м'ясному, кістковому та рибному бульйонах, овочевому відварі.

Смак соусу поліпшується, якщо в нього додати біле (для світлих соусів) або червоне (для темних соусів) вино, вершки або згущене молоко, трохи масла або жовток. Соус буде густіший і поживніший, а колір його приємніший, якщо в нього додати яйця. Яйця вводять у збитому стані малими дозами в гарячий соус, постійно перемішуючи і не знімаючи його з вогню. Проте до кипіння не доводять, бо інакше яйце зсядеться. Особливо приємним стає соус, якщо його заправляють самим лише жовтком.

Соуси поділяються на гарячі та холодні.

Пасерування борошна. Пшеничне борошно, призначене для пасерування, має бути не нижче від I сорту. Борошно пасерують без жиру або з жиром. В останньому випадку на 100 г борошна беруть 80 г жиру. В результаті пасерування борошно набуває приємного смаку і запаху смаженого горіха.

Пасерування коренів та цибулі. Моркву, петрушку, селеру та ріпчасту цибулю для соусів нарізають соломкою або скибочками завтовшки 1—2 мм, щоб їх легше було розтерти. Нарізані овочі та цибулю для більшості соусів пасерують з жиром. Для цього у сотейнику чи сковороді нагрівають жир до температури 105—110 °C, кладуть цибулю і, коли вона злегка підсмажиться, додають моркву, а через кілька хвилин петрушку або селеру і періодично перемішують, продовжуючи нагрівати, поки всі овочі не стануть майже м'якими.

ГАРЯЧІ СОУСИ

ЧЕРВОНІ СОУСИ

Основний червоний соус. Варять коричневий бульйон з обсмажених м'ясних кісток і проціджують. Частину його ($^1/_3$) зливають в окрему посудину. Охолоджують (приблизно до 50 °C), всипають просіяне спасероване борошно без жиру і розмішують так, щоб утворилася однорідна маса без грудочок. В решту бульйону кладуть пасеровані томат-пюре, корені та цибулю, нагрівають до кипіння, вливають бульйон, змішаний з борошном, добре перемішують і, періодично перемішуючи, варять при слабкому кипінні протягом 1 год. Після закінчення варіння додають цукор, соус проціджують і овочі, що залишилися на ситі, протирають і змішують з соусом.

Цей соус використовують як основу для приготування різних похідних червоних соусів — з цибулею, грибами, вином, оцтом, гірчицею, приправами та спеціями.

Коричневий бульйон — 500 г, вершкове масло — 15 г, морква — 40 г, корінь петрушки — 10 г, ріпчаста цибуля — 40 г, пшеничне борошно — 25 г, томат-пюре — 100 г, цукор — 15 г, сіль.

Цибульний соус з грибами. До дрібно посіченої пасерованої ріп-

частої цибулі додають посічені варені білі гриби або печериці, перець горошком та лавровий лист і все разом пасерують протягом 5 хв. Потім вливають біле вино і уварюють на $^1/_3$, після чого з'єднують з основним червоним соусом, солять і варять протягом 10 хв при слабкому кипінні. Заправляють вершковим маслом. Соус використовують для запікання овочів.

Основний червоний соус — 400 г, вершкове масло — 40 г, ріпчаста цибуля — 150 г, сушені білі гриби — 25 г або шампіньйони — 75 г, біле вино — 50 г, лавровий лист, перець горошком, сіль.

Соус із свіжими грибами. Підготовлені ріпчасту цибулю та гриби січуть і кожне окремо пасерують на вершковому маслі. Потім змішують їх, додають червоний соус та бульйон і варять при слабкому кипінні протягом 20 хв. Солять, заправляють лимонною кислотою або лимонним соком та вершковим маслом, додають дрібно посічений часник і розмішують. Подають до овочевих страв.

Основний червоний соус — 400 г, білі гриби або печериці — 100 г, ріпчаста цибуля — 80 г, бульйон — 25 г, вершкове масло — 35 г, часник — 1 г, лимонна кислота — 1 г, сіль.

Перцевий соус з оцтом. Корені та цибулю дрібно нарізають, заливають 9%-ним оцтом та бульйоном, кладуть прянощі (кмин, гвоздику, мускатний горіх у порошку) та зелень петрушки і тушкують при слабкому кипінні під кришкою протягом 20—25 хв. Коли рідина увариться на $^2/_3$ вливають основний червоний соус і варять ще 15 хв. Наприкінці варіння додають сіль та цукор. Готовий соус проціджують і заправляють вершковим маслом та меленим перцем. Подають до смаженого м'яса, курей, курчат, шашликів.

Основний червоний соус — 400 г, 9%-ний оцет — 35 г, вершкове масло — 35 г, ріпчаста цибуля — 10 г, морква — 10 г, петрушка — 10 г, селера — 10 г, цукор — 5 г, гвоздика, мускатний горіх, червоний мелений перець, зелень, сіль.

Соус з червоним вином та часником. У каструлю вливають оцет, додають подрібнені кістки від шинки, дрібно нарізану петрушку, селеру, зелень цибулі, часник, чорний перець горошком і варять на слабкому вогні протягом 15—20 хв. Потім вливають гарячий основний червоний соус і варять до консистенції звичайних вершків. Після цього соус проціджують, вливають червоне вино, кладуть червоний перець, солять і кип'ятять ще раз. Подають до страв з дичини та свійської птиці.

Основний червоний соус — 400 г, кістки від шинки — 80 г, червоне вино — 50 г, оцет — 100 г, зелень цибулі — 30 г, селера — 15 г, петрушка — 15 г, часник — 5 г, червоний гострий перець, чорний перець горошком, сіль.

Кисло-солодкий соус з горіхами. Чорнослив варять у воді, відвар зливають і додають у нього основний червоний соус, вино або оцет, перець горошком, лавровий лист і варять протягом 10 хв. Після цього соус проціджують, солять, заправляють цукром та вершковим маслом, додають варений чорнослив без кісточок та ізюм, а також ошпарені і обчищені від плівки тонко нарізані ядра волоських горіхів і кип'ятять. Перед подаванням соус посипають тертим хріном. Подають до страв з вареного м'яса.

Основний червоний соус — 350 г, вершкове масло — 25 г, чорнослив — 60 г, ізюм — 30 г, ядра волоських горіхів — 30 г, червоне вино — 25 г або 9%-ний оцет — 15 г, цукор — 10 г, хрін — 30 г, чорний перець горошком, лавровий лист, сіль.

Соус з апельсинами. Червоне вино уварюють до половини початкового об'єму, а потім кладуть у нього нарізану дрібною соломкою цедру від апельсинів, попе-

редньо ошпарену окропом, щоб позбутися гіркоти. Вино з цедрою вливають в основний червоний соус і варять протягом 10—15 хв. Потім додають апельсиновий сік, цукор та сіль і заправляють вершковим маслом. Перед подаванням у соус кладуть кусочки апельсина. Подають до смажених качок, дичини.

Такий самий соус можна готувати з мандаринів.

Основний червоний соус — 400 г, червоне вино — 50 г, апельсин — 100 г, цукор — 10 г, вершкове масло — 35 г.

Соус з печерицями та помідорами. Ріпчасту цибулю дрібно подрібнюють і пасерують на вершковому маслі або маргарині. Свіжі обчищені печериці миють у холодній воді і дрібно нарізають, обсмажують на вершковому маслі, після чого додають у пасеровану цибулю. Потім у масу кладуть нарізані часточками помідори, вливають біле вино і тушкують під кришкою протягом 15 хв. Підготовлені продукти з'єднують з основним червоним соусом і кип'ятять протягом 5—10 хв. У готовий соус додають сіль, посічену зелень петрушки, листочки естрагону, перемішують і заправляють вершковим маслом. Подають до антрекотів, філе, тушкованого м'яса, биточків з м'яса, а також до страв з баранини, телятини і свійської птиці.

Основний червоний соус — 350 г, вершкове масло — 40 г, свіжі помідори — 50 г, ріпчаста цибуля — 150 г, печериці — 50 г, біле виноградне вино — 50 г, естрагон — 5 г, зелень петрушки — 5 г, сіль.

Соус з Мадерою. Вино (Мадеру) наливають у сильно нагріту сковороду. Після того, як воно закипить, додають основний червоний соус і заправляють вершковим маслом. Подають до філе, лангетів, котлет по-київському, смажених телячих нирок, а також до вареної шинки та язика і виробів з котлетної маси.

Основний червоний соус — 500 г, вино — 80 г, вершкове масло — 35 г.

Чорносмородиновий соус. Кістки від свинячих ніжок подрібнюють, злегка обсмажують і заливають червоним вином та бульйоном. До суміші додають крупно подрібнений перець, лавровий лист, зелень петрушки та листки естрагону, чорносмородинове варення і варять протягом 20—25 г, щоб рідина уварилася на 2/3 об'єму. Приготовлену масу з'єднують з основним червоним соусом і кип'ятять протягом 10 хв. Перед закінченням варіння соус солять, потім проціджують і заправляють вершковим маслом. Подають до м'яса диких тварин (кози, лося, оленя, зайця), котлет та биточків з м'яса, тушкованого м'яса і смаженої дичини.

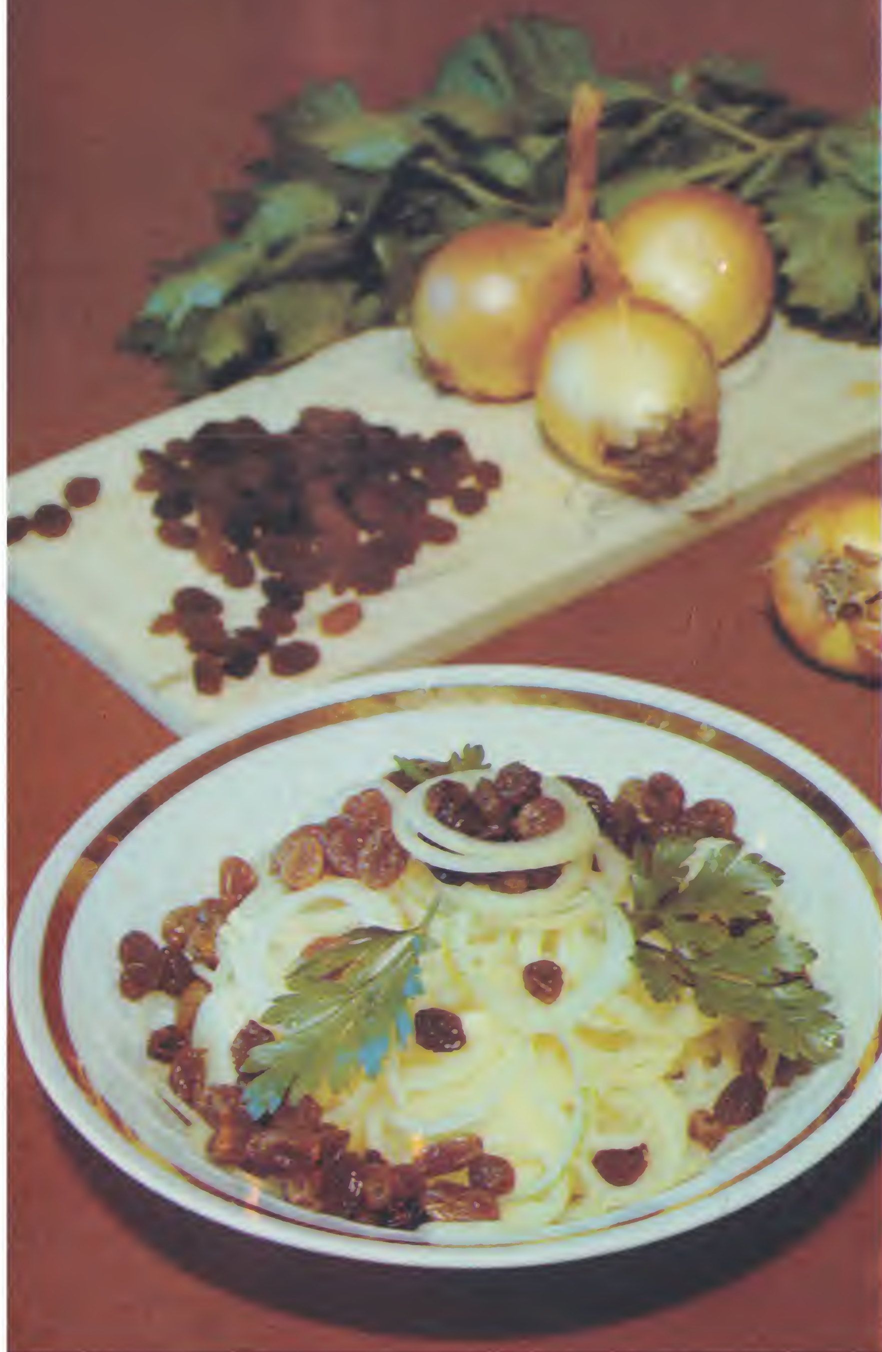
Основний червоний соус — 400 г, червоне вино — 50 г, бульйон — 100 г, вершкове масло — 35 г, чорносмородинове варення — 75 г, кістки від шинки — 100 г, зелень петрушки — 5 г, естрагон — 5 г, чорний перець горошком, лавровий лист, сіль.

Соус з солодким стручковим перцем. Свіжий або консервований солодкий стручковий перець дрібно нарізають і пасерують на вершковому маслі до готовності. У пасерований перець наливають оцет, біле виноградне вино і уварюють рідину до 2/3 початкового об'єму, потім додають основний червоний соус і варять протягом 20 хв. У проварений соус кладуть роздроблений чорний перець, лавровий лист, часник, розтертий з сіллю, і знову кип'ятять протягом 5—10 хв, після чого проціджують, протираючи при цьому перець, і заправляють вершковим маслом. Подають до вареного і смаженого м'яса, страв із зайця, м'яса дикої кози.

Основний червоний соус — 400 г, солодкий стручковий перець — 100 г, біле виноградне вино — 50 г, 3%-ний оцет — 35 г, вершкове масло — 40 г, чорний перець горошком, лавровий лист, часник, сіль.

1

2



3

4

5

6

7

8

9

10

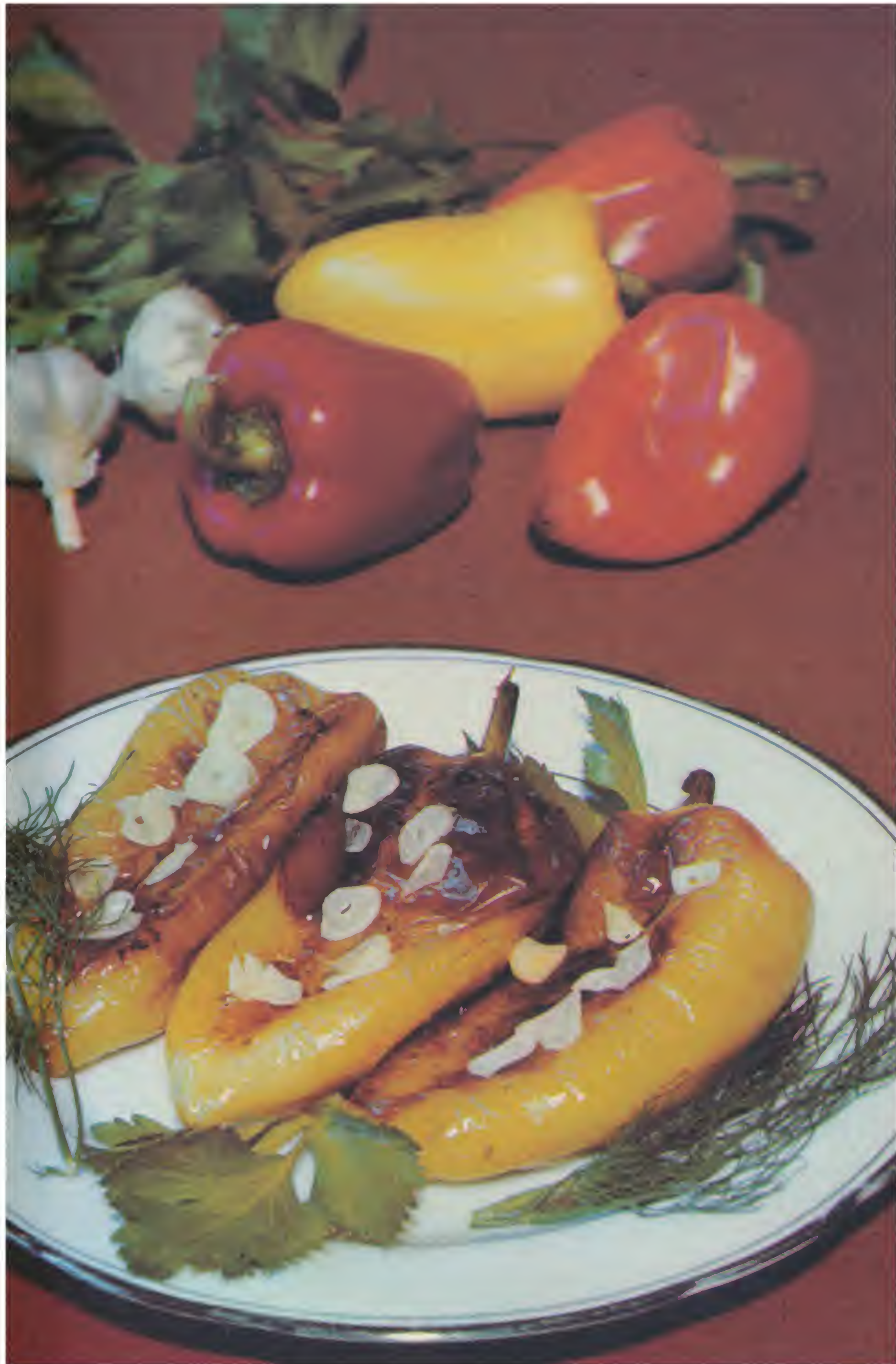
11

12

13

14

15



16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

ПЕРЕЦ

30

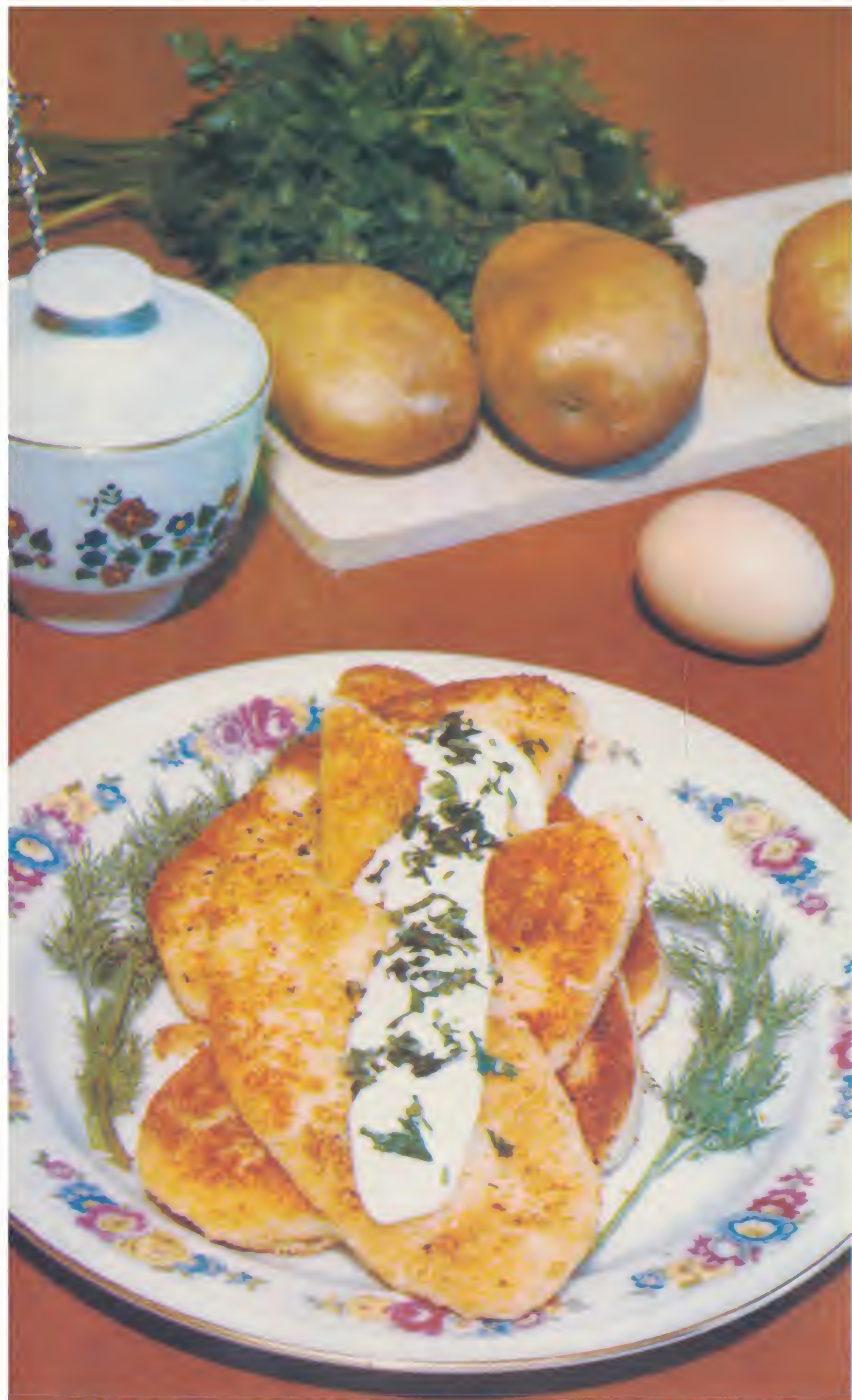
31

ПЕРЕЦ

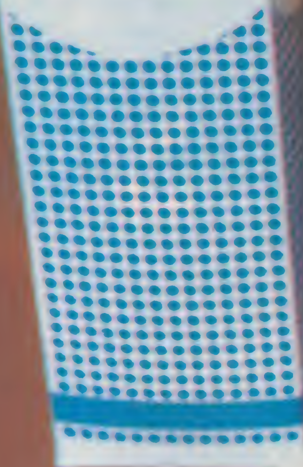
32

33

34



35


2,5% ЖИРА

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

БІЛІ ТА ТОМАТНІ СОУСИ

Білий соус. Гарячу білу пасеровку, приготовлену на жирі, поступово розводять проціїдженим білим бульйоном, безперервно перемішуючи, щоб не утворювалось грудочок. Варять соус протягом 45 хв при слабкому кипінні, часто перемішуючи, щоб не пригоріло. Готовий соус проціджують. Використовують для приготування інщих соусів.

М'ясний бульйон — 500 г, борошно — 25 г, вершкове масло — 25 г.

Томатний соус. Гарячу білу борошняну пасеровку, приготовлену на вершковому маслі, розводять білим або коричневим бульйоном, додають пасерований з коренями та цибулею томат-пюре, цукор, лимонну кислоту, перець горошком, лавровий лист, солять і варять протягом 30 хв. Соус проціджують, нагрівають до кипіння і заправляють маслом. Використовують як основу для приготування томатних соусів з різними продуктами, приправами, з вином і без вина.

М'ясний бульйон — 250 г, вершкове масло — 25 г, борошно — 15 г, морква — 20 г, ріпчаста цибуля — 20 г, корінь петрушки — 20 г, томат-пюре — 250 г, цукор — 5 г, лимонна кислота, чорний перець горошком, лавровий лист, сіль.

Соус «Аврора». У гарячий білий соус додають пасерований томат-пюре, сіль, мелений перець і кип'ятять протягом 7—10 хв, після чого проціджують крізь густе сито і заправляють вершковим маслом. Подають до страв з яєць, свійської птиці, телятини.

Білий соус — 400 г, томат-пюре — 125 г, вершкове масло — 75 г, чорний мелений перець, сіль.

Білий соус з жовтками. Сирі жовтки та кусочки вершкового масла кладуть у глибокий сотейник, наливають вершки або бульйон і нагрівають, безперервно перемішуючи. Коли суміш прогріється до температури 60—70 °С, сотейник знімають з вогню і, продовжуючи перемішувати, вливають гарячий білий соус. Солять, додають перець, лимонний сік або лимонну кислоту, мускатний горіх у порошку, перемішують і проціджують. Подають до м'ясних варених та припущених страв з баранини, телятини, курей, курчат та дичини.

Білий соус — 400 г, жовтки — 2 шт., вершки або бульйон — 50 г, вершкове масло — 75 г, лимонна кислота, мускатний горіх, чорний мелений перець, сіль.

Томатний соус з вином. Готовий томатний соус нагрівають до кипіння, вливають у нього сухе виноградне біле вино і заправляють вершковим маслом. Подають до смаженої свинини, м'ясних котлет та биточків.

Томатний соус — 450 г, сухе вино — 50 г, вершкове масло — 35 г.

Томатний соус із свіжих помідорів. Помідори перебирають, видаляють плодоніжки, миють у холодній воді, нарізають часточками і припускають у власному соку, після чого протирають крізь сито, уварюють до консистенції густих вершків, заправляють вершковим маслом, солять і додають перець. Після цього соус не кип'ятять. Подають до м'ясних смажених страв і використовують для заправки макаронів та розсипчастого рису.

Свіжі помідори — 750 г, вершкове масло — 150 г, чорний мелений перець, сіль.

Томатний соус з грибами та овочами. Підготовлні моркву, петрушку, солодкий стручковий перець та ріпчасту цибулю нарізають соломкою, гриби — тоненькими скибочками. Підготовлені овочі пасерують, а гриби обсмажують на олії окремо. Після цього їх з'єднують, заливають томатним соусом, додають бульйон і варять при слабкому кипінні протягом 20 хв. За 2 хв до закінчення варіння додають дрібно нарізані

листки естрагону та шпинату, а закінчивши варіння, кладуть часник, солять і заправляють вершковим маслом. Подають до варених овочів.

Томатний соус — 350 г, бульйон — 25 г, олія — 30 г, вершкове масло — 15 г, свіжі гриби — 80 г, ріпчаста цибуля — 125 г, солодкий перець — 40 г, морква — 5 г, петрушка — 10 г, естрагон — 3 г, шпинат — 5 г, часник — 2 г, сіль.

СОУСИ НА ГРИБНОМУ БУЛЬЙОНІ

Грибний соус. Гарячу білу пасеровку, приготовлену на жирі, розводять грибним бульйоном, добре перемішують, солять, кип'ятять протягом 10 хв, після чого додають варені дрібно посічені або нарізані гриби та пасеровану цибулю. Подають до страв з картоплі.

Сушені гриби — 30 г, пшеничне борошно — 20 г, олія або топлене масло — 50 г, ріпчаста цибуля — 150 г.

Грибний соус з цибулею та томатом. Готовий грибний соус з'єднують з пасерованим томатом-пюре, додають перець горошком та лавровий лист і варять протягом 15 хв. Подають до картопляних котлет, биточків, крокетів та картопляного рулету.

Грибний соус — 400 г, томат-пюре — 80 г, олія або вершкове масло — 15 г, чорний перець горошком, лавровий лист.

Кислосолодкий грибний соус. У грибний соус додають перебраний і добре перемитий ізюм, чорнослив без кісточок, цукор, пасерований томат-пюре та оцет і кип'ятять протягом 15 хв. Оцет можна і не додавати. Подають до котлет, биточків та крокетів з картоплі.

Грибний соус — 400 г, чорнослив — 30 г, ізюм — 15 г, цукор — 10 г, томат-пюре — 50 г, 9%-ний оцет (за бажанням) — 5 г.

СМЕТАННІ СОУСИ

Основні сметанні соуси готують натуральними, тобто із сметани з білою пасеровкою або із сметани з додаванням білого соусу.

Сметанний соус. У сметану, нагріту до кипіння, додають білу пасеровку (без жиру), старанно розмішують, солять і додають мелений перець. Готовий соус проціджують. Подають до овочевих страв та гарячих закусок. Використовують також для приготування сметанних соусів з різними наповнювачами.

Сметана — 500 г, борошно — 25 г, вершкове масло — 25 г, мелений перець, сіль.

Сметанний соус на білому соусі. У білий соус, приготовлений на м'ясному бульйоні, вливають сметану, солять, додають мелений перець, кип'ятять і проціджують. Подають до овочевих страв, а також використовують для приготування інших соусів.

Білий бульйон — 400 г, борошно — 25 г, вершкове масло — 25 г, сметана — 130 г, мелений перець, сіль.

Сметанний соус з цибулею. Дрібно нарізану ріпчасту цибулю пасерують на маслі до готовності і змішують з гарячим сметанним соусом, після чого варять протягом 5—7 хв. Потім додають сіль, соус «Південний» і розмішують. Подають до лангетів, виробів з котлетної маси.

*Сметанний соус — 400 г, ріпчаста цибуля — 150 г, вершкове масло — 15 г, соус «Південний» — 20 г *, сіль.*

Сметанний соус з томатом та цибулею. Ріпчасту цибулю дрібно подрібнюють, пасерують на маслі до напівготовності, додають томат-пюре, солять і продовжують пасерувати протягом 5—7 хв. Після цього суміш з'єднують із сметанним соусом і варять при слабкому кипінні протягом 10—

* Соус «Південний» промисловість випускає у тарі масою 200 г.

15 хв. Подають до тюфтельок, голубців, фаршированої капусти та інших страв.

Сметанний соус — 400 г, ріпчаста цибуля — 150 г, вершкове масло — 20 г, томат-пюре — 50 г.

Сметанний соус з хріном. Корінь хріну труть на тертці, злегка пасерують на маслі так, щоб колір його не змінився, потім кладуть перець горошком, лавровий лист, додають оцет і кип'ятять. Після цього суміш з'єднують із сметанним гарячим соусом, солять і варять протягом 5 хв. Подають до вареного м'яса, солонини, язика, а також використовують для запікання м'яса.

Сметанний соус — 400 г, вершкове масло — 10 г, 9%-ний оцет — 35 г, хрін — 100 г, чорний перець горошком, лавровий лист, сіль.

Сметанний соус з пекучим червоним перцем. У сметанний соус кладуть пасерований томат-пюре, додають сіль, пекучий червоний перець і кип'ятять протягом 5 хв. Після охолодження соус проціджують, використовують для приготування яловичини, баранини, телятини та свійської птиці.

Сметанний соус — 450 г, томат-пюре — 50 г, вершкове масло — 25 г, червоний пекучий перець — 5 г, сіль.

Соус з ревеню Підготовлений ревінь нарізають на кусочки, варять до готовності і протирають крізь сито. Борошно пасерують на маслі, додають сіль, цукор, сметану, старанно перемішують, додають пюре і підігрівають до кипіння. Такий соус може замінити томатний. Подають його, як правило, до м'ясних страв.

Ревінь — 1500 г, сметана — 150 г, борошно — 60 г, масло — 20 г, цукор — 25 г, сіль.

МОЛОЧНІ СОУСИ

Молочні соуси готують з молока та білої пасеровки з добавлянням спецій. Залежно від призначення молочні соуси можуть бути різної густоти.

Молочний соус. Білу гарячу борошняну пасеровку, приготовлену на вершковому маслі, розводять гарячим молоком, безперервно перемішуючи, солять і кип'ятять протягом 5 хв. До соусу середньої густоти можна додати сирі жовтки (4 шт. на 1 кг соусу), а в рідкий соус, крім солі, кладуть цукор. Густий соус використовують як начинку для крокетів, соус середньої густоти вживають для запікання овочів, а рідкий соус подають до гарячих овочевих страв.

Для густого соусу: *молоко — 500 г, борошно — 60 г, вершкове масло — 60 г;* для соусу середньої густоти: *молоко — 500 г, борошно — 45 г, вершкове масло — 45 г;* для рідкого соусу: *молоко — 500 г, борошно — 25 г, вершкове масло — 25 г, цукор — 5 г.*

Молочний соус з сиром. Густий молочний соус розводять бульйоном, кладуть у нього тертий твердий сир і старанно перемішують, заправляють вершковим маслом, сіллю та червоним перцем.

Молочний соус — 300 г, бульйон — 150 г, твердий сир — 50 г, вершкове масло — 25 г, червоний перець, сіль.

Молочний соус солодкий. Цей соус готують так само, як і рідкий молочний, але додають в нього більше цукру та ванілін, попередньо розчинений у невеликій кількості гарячої води.

Молоко — 500 г, борошно — 20 г, вершкове масло — 20 г, цукор — 60 г, ванілін.

Молочний соус з цибулею. Ріпчасту цибулю нарізають великими кусочками і варять у молоці. Потім цибулю виймають з відвару і дрібно подрібнюють. Готують білу пасеровку з борошна та масла, розводять молочним відваром, вливають у бульйон, додають перець, сіль, мускатний горіх, перемішують і варять протягом 5 хв, після чого проціджують крізь густе сито. У проціджений соус кладуть посічену цибулю і знову доводять до кипіння.

Подають до смаженого кроля, вареної свійської птиці та вареного м'яса.

Молоко — 300 г, бульйон — 150 г, вершкове масло — 20 г, борошно — 20 г, ріпчаста цибуля — 100 г, мускатний горіх, червоний пекучий перець, сіль.

Молочний соус з Мадерою. Сирі жовтки змішують з холодним молоком або вершками і нагрівають на плиті або водяній бані, безперервно перемішуючи і не доводячи до кипіння. Коли маса загусне, її знімають з вогню, додають бульйон та прокип'ячену Мадеру, солять і заправляють червоним перцем. Потім соус проціджують і заправляють вершковим маслом. Подають до дичини та свійської птиці.

Вершки або молоко — 350 г, жовтки — 4 шт., вершкове масло — 50 г, бульйон — 75 г, Мадера — 50 г, червоний перець, сіль.

ЯЄЧНО-МАСЛЯНІ СОУСИ

Яєчно-масляні соуси готують з вершкового масла, сирих жовтків з добавкою лимонного соку або лимонної кислоти та солі.

У яєчно-масляних соусах можливий розпад емульсії з масла та жовтків (відмаслювання), внаслідок чого смак та зовнішній вигляд соусу погіршуються, соус стає непридатним для подавання його до кулінарних виробів. Щоб запобігти зсіданню жовтків, що призводить до відмаслювання соусу, у суміш до її проварювання слід добавляти холодну воду відповідно до рецептури.

Температура проварювання соусу не повинна перевищувати 70 °С. Проварюють його на водяній бані, причому температура води має бути в межах 85—90 °С. Під час варіння соус треба весь час перемішувати.

Яєчно-масляний соус іноді готують з молочним або білим соусом. Для цього в готовий яєчно-масляний соус додають 25—30 % молочного або білого соусу. Такий соус має приємніший смак, колір його трохи жовтуватий.

Яєчно-масляний соус (голландський) з лимонним соком. У глибокий сотейник вливають сирі жовтки та холодну воду, додають нарізане кусочками вершкове масло і варять при безперервному перемішуванні. Тільки-но суміш трохи загусне, нагрівання припиняють і заправляють соус сіллю та лимонним соком або лимонною кислотою. Подають до цвітної капусти, спаржі та земляної груші.

Вершкове масло — 400 г, вода — 50 г, жовтки — 6 шт., лимон — 1 шт. або лимонна кислота — 1 г, сіль.

Яєчно-масляний соус (голландський) з білим соусом. У білий соус, приготовлений на м'ясному бульйоні, додають яєчно-масляний (голландський) соус з лимонним соком, сіль, лимонну кислоту, добре перемішують і проціджують. Подають до варених овочевих страв, а також використовують для виготовлення інших соусів.

Яєчно-масляний (голландський) соус з лимонним соком — 400 г, білий соус — 100 г, лимонна кислота — 1 г, сіль.

Яєчно-масляний соус (голландський) із збитими вершками. У яєчно-масляний (голландський) соус перед його подаванням додають густі збиті вершки і перемішують до утворення однорідної маси. Подають до цвітної капусти та спаржі.

Яєчно-масляний (голландський) соус — 450 г, вершки 30%-ної жирності — 80 г.

Яєчний соус солодкий. Яйця і жовтки старанно змішують з цукром-піском, столовим білим вином та тільки-но зрізаною з лимона цедрою і проварюють на слабкому вогні, безперервно збиваючи. Коли соус збільшиться в об'ємі у 2—3 рази (перетвориться на пухку піну) і температура його досягне 70—75 °С, з нього видаляють цедру. Яєчний солодкий соус можна зберігати не

більш як 10—15 хв, бо інакше піна осяде і соус стане рідким. Подають до пудингів, шарлоток, спаржі, артишоків та земляної груші.

Яйця — 3 шт., жовтки — 3 шт., цукор — 150 г, вино — 250 г, лимон — 1 шт.

Сухарний соус. Вершкове масло розтоплюють, проціджують, додають підсмажені мелені сухарі, лимонну кислоту або лимонний сік, солять і перемішують. Подають до варених овочів, цвітної брюссельської та білоголовкової капусти, спаржі.

Вершкове масло — 450 г, пшеничні сухарі — 100 г, лимонна кислота — 1 г, сіль.

Апельсиновий соус. В яєчно-масляний (голландський) соус вливають трохи підігрітий сік апельсина, одночасно кладуть натерту апельсинову цедру, сіль, мелений перець і дуже обережно перемішують. Подають до овочевих страв.

Яєчно-масляний (голландський) соус — 500 г, апельсин — 1 шт., чорний мелений перець, сіль.

ХОЛОДНІ СОУСИ

Холодні соуси подають до холодних страв з фруктів та овочів. До групи холодних соусів входять також заправки для салатів.

Сметанний соус для фруктових салатів. Ягоди, видаливши плодоніжки, миють у холодній воді і відкидають на решето, а коли вода стече, протирають крізь сито. З лимона та апельсина зрізають цедру, сік цитрусових віджимають, а цедру дрібно нарізають, ошпарюють і охолоджують. Підготовлені соки (ягідний, лимонний та апельсиновий) і цедру змішують із сметаною, додають цукор, потовчену корицю та лікер і добре перемішують. Цим соусом заправляють тільки охолоджені продукти. Його подають до салатів з апельсинів, мандаринів, дині.

Сметана — 400 г, ягоди (малина або садові суниці) — 50 г, апельсин — 1 шт., лимон — 1 шт., лікер — 20 г, цукор — 40 г, кориця — 1 г.

Сметанний соус для овочевих салатів. Оцет вливають у посудину, додають цукор, сіль, мелений перець і добре перемішують. До суміші додають сметану перед подаванням. Подають до салатів з овочів, фруктів, цвітної капусти та грибів з овочами.

Сметана — 400 г, 3%-ний оцет — 80 г, цукор — 40 г, чорний мелений перець, сіль.

Соус з кефіром. До кефіру додають лимонний сік, подрібнену зелень, цукор, сіль та майонез і збивають до однорідної маси. За бажанням можна додатково додати трохи томатної пасти або червоного перцю. Подають до салатів з овочів.

Кефір — 500 г, лимонний сік — 30 г, майонез — 100 г, зелень петрушки чи кропу — 30 г, цукор — 5 г, сіль.

Вершки з хріном. Вершки збивають на густу піну. Обережно перемішують з натертими яблуками та хріном, додають лимонний сік, цукор, сіль. Перед подаванням охолоджують. Подають до салатів з фруктів та овочів.

Вершки 30%-ні — 300 г, яблука — 200 г, хрін — 50 г, лимонний сік — 10 г, цукор — 10 г, сіль.

Хрін з оцтом. Обчищений і помитий хрін подрібнюють на тертці або пропускають через м'ясорубку, потім злегка січуть ножем, кладуть у посудину, заливають окропом і закривають кришкою. Коли хрін охолоне, до маси додають оцет, сіль та цукор і перемішують. Подають до холодних та гарячих м'ясних і рибних страв.

Хрін (корінь) — 150 г, 9%-ний оцет — 125 г, вода — 225 г, цукор — 10 г, сіль.

Хрін із сметаною. Підготовлений подрібнений хрін змішують із сметаною, солять, додають цукор і перемішують. Подають до холодної вареної поросятини та м'ясного холодцю.

Хрін (корінь) — 150 г, сметана — 350 г, цукор — 7 г, сіль.

Фруктово-ягідний соус. Чорносмородиновий джем протирають крізь сито. Велику ріпчасту цибулю (салатну) нарізають дрібними кубиками (3—4 мм) і кип'ятять з оцтом. З апельсинів та лимона терткою знімають цедру, заливають її окропом, охолоджують, зливають воду, заливають вином (Портвейном чи Мадерою) і дають настоятися не менш як 1 год. Підготовлений джем, цибулю з оцтом та цедру з вином змішують, додавши консервований яблучний соус, апельсиновий та лимонний сік, готову столову гірчицю, червоний мелений перець, імбир та гвоздику, і все добре перемішують. Подають до холодної смаженої дичини та свинини.

Чорносмородиновий джем — 150 г, консервований яблучний соус — 175 г, ріпчаста цибуля — 80 г, оцет — 10 г, апельсин — 1 шт., лимон — 0,5 шт., вино — 50 г, гірчиця — 15 г, перець, імбир, гвоздика.

Брусничний соус. Перемиті брусниці заливають холодною водою і варять до м'якості, після чого відвар зливають, а ягоди протирають крізь сито. Брусничне пюре розводять відваром, додають цукор, корицю та вино і дають ще прокипіти 7 хв, а потім розливають розведений холодним відваром картопляний крохмаль і доводять до кипіння. Подають до смаженого індика, курей, курчат, дичини, страв з м'яса диких тварин.

Брусниці — 250 г, вода — 500 г, цукор — 125 г, картопляний крохмаль — 5 г, вино (Рислінг) — 50 г, кориця.

Яблучний соус. Яблука миють холодною водою, нарізають, видаливши серцевину, і варять у закритій посудині до готовності. При цьому має википіти не менш як 1/3 початкового об'єму води. Зварені яблука охолоджують і протирають крізь густе сито. В утворене пюре кладуть цукор, корицю і варять протягом 10—12 хв, перемішуючи. Перед подаванням соус збивають. Подають у гарячому вигляді до смаженої гуски, качки, м'яса.

Яблука — 300 г, вода — 175 г, цукор — 125 г, кориця.

Соус із свіжих ягід. Свіжі ягоди (садові суниці або малина) перебирають і протирають крізь сито. В утворене пюре кладуть цукор, вливають воду, нагрівають до кипіння, після чого додають картопляний крохмаль, розведений охолодженим відваром. Подають холодним або гарячим до каш, запіканок, пудингів, млинчиків.

Свіжі ягоди — 200 г, вода — 450 г, цукор — 80 г, картопляний крохмаль — 15 г.

Абрикосовий соус. Курагу перебирають, видаляють сторонні домішки, миють, кладуть у каструлю і заливають холодною водою. Через 3 год їх варять у тій самій воді під кришкою. Зварені абрикоси протирають крізь густе сито, кладуть у каструлю, додають цукор і, перемішуючи, варять на слабкому вогні так, щоб соус не пригорів. Подають гарячим і холодним до пудингів та каш.

Курага — 100 г, вода — 400 г, цукор — 150 г.

Соус з шипшини. Плоди шипшини перебирають, миють у холодній воді, кладуть у посудину, заливають окропом, закривають кришкою і ставлять на 25 хв для набухання. Після цього настій зливають в іншу посудину, а плоди розминають. В утворене пюре наливають настій, перемішують, додають лимонну кислоту і кип'ятять протягом 10 хв, після чого знімають з вогню. Через 30 хв відвар проціджують крізь марлю, складену у 3 шари, додають цукор і доводять до кипіння. Після цього у відвар вливають картопляний крохмаль, розведений охолодженим відваром. Для поліпшення смаку можна додати трохи цедри з лимона, мандарина чи апельсина. Подають до страв з крупів та макаронних виробів.

Плоди шипшини — 30 г або порошок шипшини — 15 г, вода —

450 г, цукор — 80 г, картопляний крохмаль — 20 г, лимонна кислота — 1 г.

Мигдальний соус. Солодкий і гіркий мигдаль кладуть у посудину, заливають окропом і накривають кришкою. Через 15 хв мигдаль обчищають, кладуть у холодну воду на 2—3 год, після чого пропускають через м'ясорубку з густою решіткою, доливаючи потроху молоко, щоб мигдаль не замаслився. Подрібнений мигдаль старанно розтирають у ступці, поступово додаючи молоко. Розтертий на пюреподібну масу мигдаль розводять рештою молока і проціджують крізь негусту тканину або марлю і старанно віджимають. Вичавки використовують як начинку для печених яблук та млинчиків.

Яйця або жовтки старанно розтирають з цукром так, щоб суміш набула білого кольору, а потім розводять приготовленим гарячим мигдальним молоком і проварюють, перемішуючи, при температурі 70—80 °С (не кип'ятять!). Подають у холодному або гарячому вигляді до пудингів та запіканок.

Молоко — 400 г, мигдаль солодкий — 80 г, мигдаль гіркий — 5 г, яйця — 3 шт., цукор — 125 г.

Мигдальний соус з лимоном. Вершкове масло, сирі жовтки, борошно та цукор старанно розтирають. В утворену масу додають подрібнену на тертці цедру та сік лимонів, дрібно нарізаний мигдаль і все перемішують. Потім поступово (у три-чотири прийоми) вливають гаряче мигдальне молоко, швидко перемішуючи, після чого проварюють, не доводячи до кипіння. Подають до пудингів та запіканок.

Мигдальне молоко — 350 г, цукор — 125 г, солодкий мигдаль — 50 г, вершкове масло — 15 г, жовтки — 3 шт., борошно — 10 г, лимон — 1 шт.

ЗАПРАВКИ

Заправка для салатів. Салатну заправку готують із суміші олії та оцту (краще яблучного) з сіллю, цукром та меленим перцем.

Перший варіант: *олія — 250 г, 3%-ний оцет — 250 г, цукор — 20 г, чорний мелений перець, сіль:* другий варіант: *олія — 125 г, 3%-ний оцет — 350 г, цукор — 30 г, чорний мелений перець, сіль.*

Столова гірчиця. Сухий гірчичний порошок розтирають і просівають крізь сито, кладуть у посудину, заливають гарячою водою і швидко розмішують так, щоб утворилася густа маса без грудочок. Потім заварену масу заливають гарячою водою (70—80 °С) і дають постояти в холодному місці 10—12 год, після чого воду обережно зливають. У гірчицю кладуть сіль, цукор, вливають олію і добре перемішують, після чого додають оцет і знову перемішують. Використовують для приготування деяких соусів та заправок, а також як столову приправу.

Суха гірчиця в порошку — 150 г, вода — 250 г, 9%-ний оцет — 100 г, олія — 15 г, цукор — 25 г, сіль — 15 г.

Гірчична заправка для салатів. Столову гірчицю, сирі жовтки кладуть у посудину, додають сіль, цукор і розтирають. Потім безперервно перемішуючи, тоненькою струминкою вливають олію і збивають, після чого розводять оцтом і проціджують. Для приготування цієї заправки можна взяти готовий майонез з розрахунку 150 г майонезу на 350 г оцту.

Олія — 150 г., жовтки — 2 шт., столова гірчиця — 25 г, 3%-ний оцет — 300 г, цукор — 25 г, чорний мелений перець, сіль.

Фруктова заправка. Гірчичну заправку змішують з лимонним соком, медом та тертою лимонною цедрою. Подають до салатів з овочів та фруктів.

Гірчична заправка — 350 г, лимонний сік — 20 г, мед — 80 г, лимонна цедра — 10 г.

Лимонна заправка. Олію змішують з лимонним соком, цукром, сіллю та червоним перцем у посудині з нержавіючої сталі. Подають до салатів з червоноголовкової капусти, картоплі та огірків, овочів та фруктів.

Олія — 250 г, лимонний сік — 150 г, цукор — 70 г, червоний перець — 10 г, сіль.

Апельсиново-лимонна заправка. Олію змішують з апельсиновим та лимонним соками, цукром і сіллю у скляній пляшці з добре підігнаним корком. Подають до вітамінних салатів з фруктів.

Олія — 250 г, апельсиновий сік — 100 г, лимонний сік — 100 г, цукор — 25 г, сіль.

Часникова заправка. До основної гірчичної заправки додають тертий часник. Подають до салатів з картоплі з огірками, з огірків та помідорів, салатів із зелені.

Гірчична заправка — 450 г, часник — 15 г.

Вінегретна заправка. До основної гірчичної заправки додають дрібно нарізані ріпчасту і зелену цибулю, солодкий пеерць та дрібно подрібнені варені круто яйця. Продукти кладуть у банку, перемішують і охолоджують. Подають до овочевого вінегрету, салату з картоплі та огірків, салату з огірків та помідорів.

Гірчична заправка — 450 г, ріпчаста цибуля — 20 г, зелена цибуля — 20 г, солодкий перець — 20 г, яйця — 2 шт., сіль.

Томатна заправка. Олію змішують з томатним та лимонним соками, додають подрібнену ріпчасту цибулю, суху гірчицю та сіль, старанно перемішують і охолоджують. Подають до салату «Весна», салатів з картоплі та овочів.

Олія — 200 г, томатний сік — 210 г, лимонний сік — 70 г, ріпчаста цибуля — 20 г, суха гірчиця — 5 г, сіль.

Грибна заправка. Сушені гриби замочують, варять до готовності і відціджують грибний відвар. Додають цукор, сіль, гірчицю, червоний перець та воду до утворення еластичної маси. Потім додають олію, випарюють зайвину води, додають оцет, часник і дрібно подрібнені гриби. Масу охолоджують. Подають до салату з помідорів, овочевого пюре та салату з картоплі з квасолею.

Сушені гриби — 25 г, цукор — 50 г, суха гірчиця — 10 г, вода — 100 г, олія — 25 г, оцет — 15 г, часник — 5 г, червоний перець, сіль.

Часникова заправка. Обчищений часник дрібно подрібнюють і розтирають до густої консистенції, після чого розводять 3%-ним оцтом, квасом або сметаною. Використовують для смажених овочевих страв.

Часник — 100 г, оцет — 100 г або квас — 200 г, або сметана — 200 г.

ПРИПРАВИ

Часникова приправа. Обчищений часник солять і подрібнюють до утворення густої маси, яку заливають холодним нежирним бульйоном і перемішують. Подають до овочевих страв та вареного м'яса.

Часник — 40 г, бульйон — 150 г, сіль.

Гостра приправа з перцю з часником. Перець та часник пропускають через м'ясорубку, додають дрібно нарізану зелень петрушки та кропу, сіль, усе старанно перемішують, додавши гострий томатний соус. Така приправа добре зберігається у холодильнику до нового врожаю.

Солодкий перець — 300 г, часник — 300 г, зелень петрушки — 50 г, зелень кропу — 50 г, томатний гострий соус — 200 г, сіль.

Борошняні вироби з начинкою з фруктів та овочів

ВИРОБИ З ДРІЖДЖОВОГО ТІСТА

Пиріг з абрикосовим повидлом. Замішують тісто і розділяють його на 4 частини. Кожну частину розкачують пластом, кладуть один з них на великий лист, змащений маслом та обсипаний борошном, густо намазують абрикосовим повидлом, кладуть другий пласт тіста, знову намазують повидлом і т. д. Верхній пласт намазують збитими білками, перемішаними з меленими ядрами горіхів та цукром. Перед випіканням тісто вистоюють протягом 2 год. Випікають при середній температурі 180—200 °С. Готовий пиріг нарізають скибочками.

Борошно — 500 г, маргарин — 250 г, дріжджі — 30 г, яйця — 4 шт., молоко — 150 г, цукор — 25, абрикосове повидло — 300 г, ядра волоських горіхів — 100 г, цедра лимона, сіль.

Пиріг з яблуками. Замішують тісто і розкачують з нього два квадратних пласти завтовшки 1 см. Один пласт кладуть на лист, змащений маслом та обсипаний борошном, покривають яблучною начинкою, зверху кладуть другий пласт тіста, наколюють його виделкою і зразу ж випікають. Готовий пиріг змащують холодним топленим вершковим маслом.

Начинку для пирога готують так. Яблука обчищають, труть на тертці з великими отворами, сік віджимають, а яблука перемішують з меленою корицею, ромом, цукром та меленим мигдалем.

Борошно — 280 г, дріжджі — 25 г, вершкове масло — 50 г, цукор — 30 г, яйця — 3 шт., молоко — 100 г, сіль; для начинки: *яблука — 1250 г, цукор — 25 г, ром — 10 г, мигдаль — 50 г, мелена кориця — 1 г.*

Каштанові ріжки. Дріжджі розводять у теплому молоці, додають цукор, масло, борошно, сіль і замішують тісто. З нього формують маленькі кульки, накривають їх серветкою і залишають на 2 год для вистоювання. Потім кульки розкачують качалкою на тоненькі круглі коржики, на які кладуть викачані з каштанового пюре ковбаски завтовшки 0,5 см. Тісто з начинкою скручують у вигляді ріжків, обмазують їх жовтком і випікають при температурі 250 °С. Гарячі ріжки обкачують у ванільному цукрі.

Борошно — 300 г, вершкове масло — 250 г, дріжджі — 20 г, молоко — 100 г, цукор — 25 г, ванільний цукор — 1 пакет, сіль.

Морквяний пиріг. З борошна, морквяного пюре, маргарину, цукру, яєць, ваніліну, солі та опари замішують тісто, накривають його і ставлять у тепле місце, доки збільшиться в об'ємі удвоє. Великий лист змащують олією і кладуть на нього тісто. Пиріг випікають при середній температурі протягом близько 1 год, до золотистого кольору.

Борошно — 500 г, варене морк'яне пюре — 250 г, маргарин — 150 г, цукор — 200 г, яйця — 3 шт., дріжджі — 20 г, молоко — 100 г, олія — 20 г, сіль.

Кукурудзяний пиріг. Кукурудзяне борошно заливають окропом, добре розтирають і ставлять у тепле місце на 12 год. З дріжджів, 50 г теплого молока та білого борошна готують опару. Коли вона збільшиться в об'ємі, додають до неї заварене куруруздяне борош-

но, розведене 50 г гарячого молока, топлений маргарин, цукор, сіль, соду, пшеничне борошно та натерту лимонну цедру. Масу добре вимішують. Великий лист густо змащують жиром, кладуть на нього кукурудзяну масу і дають їй вистоятись протягом 2 год. Випікають виріб у гарячій печі (духовці) при високій температурі. Готовий пиріг має легко відділятися від листа. Гарячий виріб посипають ванільним цукром і нарізають квадратними кусками. Пиріг знимають з листа, коли він охолоне.

Кукурудзяне борошно — 500 г, окріп — 1250 г, дріжджі — 20 г, молоко — 100 г, борошно для опари — 50 г, маргарин — 100 г, цукор — 160 г, сода — 12 г, пшеничне борошно — 120 г, ванільний цукор — 1 пакет, лимонна цедра — 10 г, сіль.

Пиріг з персиками. З 20 г дріжджів, 50 г борошна, цукру та молока готують опару і ставлять у тепле місце для збільшення в об'ємі. Потім замішують тісто з 200 г борошна і решти молока, 150 г вершкового масла, 3 жовтків, 50 г цукру, 50 г рому або коньяку, тертої лимонної цедри та соку, добре вимішують, додають опару і продовжують старанно вимішувати до утворення однорідної маси. Лист змащують маслом, кладуть тісто і залишають вистоюватись. Випікають у гарячій печі (духовці) при температурі 220—250 °С. Випечений пласт посипають сумішшю із 100 г цукру, 100 г мелених ядер горіхів, панірувальних сухарів, кориці та гвоздики, а зверху укладають обчищені від шкірочки нарізані часточками персики.

У глибоку посудину розбивають 5 яєць, додають 100 г цукру і збивають яйця на паровій бані, поки маса нагріється. Знявши її з бані, продовжують збивати до повного охолодження. До збитих з цукром яєць додають 100 г борошна, кладуть розм'якшене вершкове масло. Все перемішують і цією масою заливають персики, після чого запікають у печі (духовці). Готовий пиріг посипають цукровою пудрою і нарізають скибочками.

Борошно — 350 г, дріжджі — 20 г, вершкове масло — 180 г, лимон — 0,5 шт., ром або коньяк — 50 г, яйця — 8 шт., цукор — 300 г, ядра волоських горіхів — 100 г, панірувальні сухарі — 80 г, персики — 1000 г, кориця — 1 г, гвоздика — 1 г, молоко — 300 г.

Картопляний пиріг з маком. В опару кладуть продукти за рецептурою і вимішують тісто, яке ставлять у тепле місце на 1,5 год. Невеликий кусок тіста залишають для оформлення пирога, а решту кладуть пластом на змащений маслом і обсипаний борошном лист. Зверху на пласт кладуть холодну начинку з маку (мак заливають окропом, відціджують, пропускають через м'ясорубку, перемішують з цукром та молоком, проварюють до загусання і охолоджують). Прикрашають виріб залишеним тістом у вигляді сітки. Випікають у гарячій печі (духовці) до рум'яного кольору. Готовий пиріг нарізають квадратиками або прямокутниками.

Борошно — 300 г, картопляне пюре — 300 г, дріжджі — 20 г, молоко — 50 г, яйця — 2 шт., вершкове масло — 50 г, цукор — 50 г, сіль; для начинки: *мак — 200 г, цукор — 200 г, молоко — 150 г.*

Картопляний молочний хлібець. Цукор, масло, сіль та жовтки розтирають, додають борошно, пропущену через м'ясорубку попередньо обчищену варену картоплю та опару і, додаючи тепле молоко, замішують круте тісто. Його ставлять у тепле місце на 1,5—2 год для збільшення в об'ємі.

Довгасту жерстяну форму для випікання батонів змащують маслом, обсипають борошном, заповнюють тістом і ставлять на 45 хв для розстоювання. Виріб випікають при високій температурі.

Борошно — 450 г, вершкове масло — 60 г, цукор — 60 г, жовтки — 2 шт., дріжджі — 20 г, варена

необчищена картопля — 150 г, молоко — 300 г, сіль.

Здобні рогалики з абрикосовим повидлом. З борошна, розведених у молоці дріжджів, цукрової пудри, жовтка, солі та 20 г вершкового масла замішують тісто середньої густоти (як на вареники). Посипавши тісто борошном, його залишають на посипаній борошном дошці на 1 год. Потім його розкачують у чотирикутний пласт, на середину якого кладуть 140 г вершкового масла. Пласт складають удвоє і розкачують качалкою, перекладаючи як листкове тісто кілька разів (4) і нарізають на 16 однакових квадратів. На середину кожного кладуть по чайній ложечці абрикосового повидла, скручують рогалики, кладуть на змащений маслом лист, дають розстоятися у теплому місці протягом 30 хв. Перед випіканням виріб обмазують яйцем, обсипають посіченими ядрами горіхів і випікають при середній температурі 200—220 °С. Випечені рогалики гарячими обсипають цукровою пудрою.

Борошно — 400 г, дріжджі — 20 г, молоко — 150 г, цукрова пудра — 25 г, жовток — 1 шт., вершкове масло — 160 г, абрикосове повидло — 100 г, ядра волоського горіха — 40 г, цукрова пудра для обсипання — 20 г, сіль.

Піріжки з фруктовим повидлом. Із 150 г борошна, дріжджів, 200 г теплого молока, цукру та солі готують опару. З решти борошна, молока, жовтків, 80 г цукру, 60 г смальцю, солі та опари замішують тісто середньої густоти, накривають його серветкою і ставлять у тепле місце для збільшення в об'ємі. Готове тісто кладуть на обсипану борошном дошку, розкачують качалкою у пласт завтовшки 1,5 см, нарізають однакові квадратики і начиняють повидлом. Поверхню зліплених пиріжків змащують топленим смальцем і кладуть їх на змащений жиром лист. Дають розстоюватись 15—20 хв, після чого випікають при температурі 180—200 °С.

Борошно — 800 г, жовтки — 2 шт., молоко — 700 г, цукор — 130 г, дріжджі — 30 г, смалець — 220 г, густе фруктове повидло — 800 г, цукрова пудра для обсипання — 50 г, сіль.

Каштанові пампушки. Борошно, масло та смалець добре перемішують, додають жовтки, цукрову пудру, ванільний цукор, сіль, дріжджі та сметану. Добре вимісивши тісто, дають йому розстоятися 2 год, після чого розкачують у тонкий пласт і розрізають на квадратики розміром 4×4 см. На середину кожного квадратика кладуть чайну ложечку начинки з каштанів, з'єднують усі чотири ріжки квадратика вгорі, защипують і кладуть вироби на лист швом донизу. Поверхню пампушок обмазують жовтком і швидко випікають у розігрітій печі (духовці). Готові вироби посипають ванільним цукром.

Начинку готують так. Жовтки, цукор, ванільний цукор, 2 столові ложки каштанового пюре варять у глибокій посудині до загусання. Потім масу, знявши з вогню, перемішують до напівохолодження, додають решту каштанового пюре, масло і вимішують до повного охолодження. Щоб мати каштанове пюре, треба зварити 500 г їстівних каштанів до м'якого стану, надрізати на них шкірочку, вичавити м'якоть і протерти її крізь сито.

Замість каштанової начинки можна використати начинку з ядер волоських горіхів, для чого 2 білки збивають на густу піну, додають 2 жовтки, 140 г цукрової пудри, 120 г мелених ядер волоських горіхів, 0,5 пачки ваніліну, 1 столову ложку рому або коньяку. Усе перемішують до утворення однорідної маси.

Борошно — 280 г, вершкове масло — 100 г, смалець — 30 г, жовтки — 2 шт., цукрова пудра — 25 г, ванільний цукор — 0,5 пачки, дріжджі — 20 г, сметана — 100 г, сіль; для начинки: *каштанове пюре — 400 г, жовтки — 2 шт.,*

цукор — 180 г, ванільний цукор — 1 пачка, молоко — 200 г, вершкове масло — 60 г.

ВИРОБИ З БЕЗДРІЖДЖОВОГО ТІСТА

Пиріг з червоними порічками. Готують тісто з борошна, цукру, масла, мелених горіхів, лимонного соку, лимонної цедри та жовтків. Добре вимісивши, тісто кладуть на невеликий лист і випікають до напівготовності, після чого, вийнявши з духовки, кладуть зверху начинку і випікають при середній температурі 180—200 °С до готовності Коли пиріг охолоне, його нарізають ромбиками, квадратиками або прямокутниками.

Для приготування начинки білки збивають з цукром на густу піну, а потім додають порічки і і все перемішують.

Борошно — 140 г, цукор — 90 г, вершкове масло — 140 г, ядра волоських горіхів — 70 г, лимонний сік — 0,5 лимона, терта цедра — 0,5 лимона, жовтки — 2 шт.; для начинки. *білки 5 шт, цукор — 80 г, червоні порічки — 50 г.*

Стійкі ріжки з фруктовим повидлом. З борошна, маргарину, цукрової пудри, яєць, солі, тертої лимонної цедри, соди та сметани замішують тісто. Розкачують його в тонкий пласт і вирізають формочками овальні коржики. На коржики кладуть повидло, формують ріжки і випікають їх при середній температурі. Готові гарячі ріжки обкачують у ванільному цукрі. Такі ріжки зберігаються свіжими протягом кількох днів.

Борошно — 500 г, маргарин — 200 г, яйця — 1 шт., сода — 5 г, цукрова пудра — 80 г, терта цедра — 0,5 лимона, сметана — 200 г, ванільний цукор — 1 пачка, сіль; для начинки: *будь-яке фруктове повидло.*

Здобний фруктовий пиріг. З борошна, молока, смальцю, цукру, яєць, солі та соди замішують тісто Добре вимісивши, його кладуть на змащений маслом та обсипаний борошном лист, зверху розкладають фрукти і посипають їх цукром. Випікають при температурі 200 °С. Готовий пиріг розрізають на довгасті скибочки та квадратики.

Для начинки беруть яблука або груші, обчищають їх і нарізають пластинками.

Борошно — 300 г, молоко — 200 г, смалець — 120 г, цукор — 250 г, сода — 12 г, сіль; для начинки: *яблука або груші — 500 г.*

Горіхово-яблучний пиріг. З борошна, смальцю, соди, цукру, мелених горіхів, ванільного цукру та яєць замішують тісто середньої густоти. Четверту частину його залишають для зовнішнього оформлення пирога, а решту кладуть на змащений маслом лист, розрівнюють і зверху укладають потерті на тертці з великими отворами яблука і посипають їх цукровою пудрою та корицею. Із залишеної частини тіста роблять тоненькі джгутики і укладають їх на начинку на відстані 3—4 см один від одного. Випікають пиріг у гарячій духовці до утворення рум'яної кірочки.

Борошно — 220 г, смалець — 150 г, сода — 12 г, цукор — 200 г, ядра лісових горіхів — 100 г, яйця — 2 шт., ванільний цукор — 0,5 пачки; для начинки. *яблука солодких сортів — 1000 г, цукор — 80 г, кориця — 30 г, цукрова пудра — 10 г.*

Святковий горіховий пиріг. З борошна, вершкового масла, жовтків, сметани, солі та цукру замішують тісто середньої густоти. Половину його кладуть на лист і покривають шаром горіхової начинки, а зверху кладуть другу половину тіста. Випікають у гарячій печі (духовці) Готовий пиріг ще гарячим посипають ванільним цукром і розрізають на тоненькі скибочки. На стіл подають теплим.

Для приготування начинки жовтки розтирають з ванільним цукром до утворення піни, потім додають терту лимонну цедру, ме-

лені ядра горіхів та піну з білків і обережно перемішують.

Борошно — 300 г, вершкове масло — 200 г, жовток — 1 шт., сметана — 300 г, цукор — 50 г; для начинки: *яйця — 6 шт., ванільний цукор — 60 г, терта цедра — 0,5 лимона, ядра волоських горіхів — 150 г.*

Горіхово-фруктовий пиріг. Білки збивають і розтирають з меленими ядрами горіхів та цукром до утворення однорідної маси. З борошна, маргарину, жовтків, соди, солі, соку та тертої цедри з цукровою пудрою замішують тісто. Добре вимісивши, його викладають на лист, обмазують повидлом (сливовим, вишневим, абрикосовим або яблучним), а зверху кладуть збиті білки з горіхами. Випікають при середній температурі 180—200 °С і ще теплим розрізають на куски.

Борошно — 500 г, маргарин — 200 г, жовтки — 3 шт., сода — 12 г, сік та терта цедра — 0,5 лимона, цукрова пудра — 40 г, сіль; для начинки: *фруктове повидло — 800 г, білки — 8 шт., ядра волоських горіхів — 200 г, цукор — 200 г.*

Пиріг з маком. Замішують тісто середньої густоти, залишають невелику частину його для оформлення поверхні пирога, а решту кладуть на змащений маслом та обсипаний борошном лист, покривають начинкою, розкладають на ній у вигляді сітки джгутики із залишеного тіста і обмазують їх жовтком. Випікають при помірній температурі, після чого нарізають різними фігурами.

Для приготування начинки мелений мак проварюють у солодкому молоці, додають вершкове масло, лимонний сік та терту цедру. Охолодивши, змішують з піною, збитою з двох білків.

Борошно — 230 г, маргарин — 150 г, цукор — 130 г, жовтки — 2 шт.; для начинки: *мак — 180 г, цукор — 180 г, молоко — 200 г, білки — 2 шт., вершкове масло — 25 г, сік та терта цедра — 0,5 лимона.*

Яблучний пиріг. З борошна, маргарину, цукру, яєць, сметани, солі, ваніліну та соди замішують тісто і розкачують з нього два квадратних пласти. На змащений лист кладуть один пласт, покривають його обчищеними яблуками, натертими на тертці з великими отворами, і посипають цукром. Зверху укладають другий пласт тіста, проколюють його в кількох місцях загостреною скіпкою і випікають виріб при температурі 250—280 °С. Гарячий пиріг посипають ванільним цукром.

Борошно — 500 г, сода — 12 г, маргарин — 100 г, цукор — 100 г, ванілін — 0,5 пачки, яйця — 2 шт., сметана — 200 г, сіль; для начинки: *яблука — 1250 г, ванільний цукор — 0,5 пачки.*

Святковий пиріг з яблуками. Борошно перемішують із содою, третину його замішують з вершковим маслом і ставлять у холодильник. До більшої частини борошна додають цукрову пудру, ванільний цукор, яйця та сіль і, додаючи молоко, замішують м'яке тісто. Після цього обидва види тіста змішують. Для цього розкачують качалкою пласти (один більший, другий менший), кладуть їх один на одного, розкачують, складають, знову розкачують і так роблять 5—6 раз. Нарешті, витягують пласт тіста удвоє більший від розмірів листа. Розрізають його навпіл, половину кладуть на лист, накривають яблучною начинкою, а зверху другим пластом тіста. Верхній пласт у кількох місцях проколюють виделкою і обмазують жовтком. Випікають при температурі 250—280 °С.

Для приготування начинки яблука обчищають, видаляють серцевину і нарізають їх тоненькими часточками, перемішують з корицею та цукровою пудрою.

Борошно — 350 г, сода — 12 г, вершкове масло (маргарин) — 250 г, цукрова пудра — 50 г, ванільний цукор — 0,5 пачки, яйця — 2 шт., для начинки: *яблука 1250 г, кориця — 2 г, цукрова пудра — 120 г.*

Особливий яблучний пиріг. З борошна, соди, цукру, жовтків, сметани та смальцю замішують тісто середньої консистенції. Більшу частину його розкачують качалкою і кладуть на лист. На нього викладають начинку, накривають її другим розкачаним пластом, проколюють у кількох місцях виделкою, обмазують жовтками і випікають у гарячій печі (духовці) до коричневого кольору. Коли пиріг охолоне, його посипають ванільним цукром і нарізають ромбиками.

Для начинки яблука солодких сортів труть на тертці з великими отворами, віджимають сік і перемішують з цукровою пудрою, ваніліном та ізюмом.

Борошно — 500 г, сода — 12 г, цукор — 140 г, жовтки — 3 шт., сметана — 30 г, смалець — 150 г; для начинки: *яблука — 1000 г, цукрова пудра — 120 г, ванільний цукор — 0,5 пачки, ізюм — 50 г.*

Пиріг з горіховою начинкою. Борошно розмішують із содою, додають смалець, яйця, какао, сіль та сметану і вимішують тісто середньої консистенції. Половину його кладуть на лист, розрівнюють і трохи запікають (не до готовності), після чого кладуть горіхову начинку, зверху прикривають другою частиною тіста, проколюють у кількох місцях виделкою і випікають при помірній температурі до утворення рум'яної кірочки. Коли пиріг охолоне, його нарізають кусочками будь-якої форми.

Для приготування начинки жовтки розтирають з цукром та ваніліном протягом 30 хв, потім додають підсмажені мелені ядра лісових горіхів, панірувальні сухарі та білки, збиті на піну.

Борошно — 500 г, сода — 12 г, смалець — 200 г, яйця — 1 шт., какао — 20 г, сметана — 200 г, сіль; для начинки: *яйця — 4 шт., цукор — 200 г, ванільний цукор — 0,5 пачки, ядра лісових горіхів — 100 г, панірувальні сухарі — 40 г.*

Пиріг з малиновою начинкою. З борошна, вершкового масла, ванільного цукру, яєць, цукру, кориці, гвоздики, соди та лимона замішують тісто. Добре вимісивши, залишають третину його для оформлення виробу, а дві третини розкачують у пласт, кладуть на великий лист і розрівнюють. Після цього його густо обмазують малиновим повидлом або варенням. Залишену частину тіста розкачують у пласт завтовшки 0,5 см і нарізають з нього смужки такої ж ширини. Їх укладають на повидло навкоси в одному напрямі на відстані 0,5—2 см одну від одної. Випікають пиріг при високій температурі до коричневого кольору, а коли він остигне, нарізають квадратиками.

Борошно — 500 г, вершкове масло — 250 г, ванільний цукор — 10 г, яйця — 3 шт., цукор — 260 г, кориця — на смак, гвоздика — 3 шт. (розтерта на порошок), сода — 12 г, сік з 0,5 лимона; начинка: *малинове повидло або варення — 800 г.*

Пиріг з абрикосово-яєчною начинкою. З борошна, соди, вершкового масла, жовтків, молока та цукру замішують м'яке тісто. Лист змащують маслом, посипають борошном, кладуть приготовлене тісто і покривають його товстим шаром абрикосового повидла, на який кладуть шар маси з білків, оцту та цукрової пудри з тертою лимонною цедрою (білки не збивають, а розтирають). Випікають виріб при температурі 180—200 °С. Під час випікання не можна часто відкривати духовку.

Борошно — 250 г, сода — 12 г, вершкове масло — 120 г, жовтки — 4 шт., цукор — 80 г, молоко — 40 г, абрикосове повидло — 500 г; для начинки: *білки — 6 шт., оцет — 5 г, цукрова пудра — 200 г, цедра — з 1 лимона.*

Пиріг з їстівних каштанів. З цукру, вершкового масла, яєць та борошна замішують тісто (білки збивають на густу піну і додають окремо). Лист змащують маслом, обсипають борошном і випікають на ньому корж, охоло-

джують його і намазують на нього начинку, після чого нарізають гострим ножем.

Для приготування начинки добре перемішують цукор, ванілін, вершкове масло та мелені варені каштани (каштани варять, розрізавши навпіл і обчистивши від шкірочки).

Цукор — 90 г, вершкове масло — 70 г, яйця — 3 шт., борошно — 70 г; для начинки: *цукор з ваніліном — 300 г, вершкове масло — 200 г, мелені варені каштани — 350 г.*

Вишня в тісті. Воду, сіль, масло та цукор змішують і ставлять на вогні. У киплячу воду, безперервно перемішуючи, засипають борошно і вимішують доти, поки вся маса не почне відставати від стінок посудини. Тоді її знімають з вогню, трохи охолоджують, додають яйця і жовтки. Кожний жовток вимішують з масою протягом 4—5 хв. Лист трохи змащують смальцем і викладають на нього масу пластом завтовшки 0,5 см. Мелені ядра горіхів розмішують з ромом або коньяком і начиняють ними 40 шт. великих вишень, з яких видалено кісточки. Масу на листі розрізають на 40 квадратиків, на середину кожного кладуть по 1 вишні з горіховою начинкою. Квадратики між долонями обкочують в кульки без борошна і смажать у фритюрі. Готові гарячі вироби обкачують у суміші цукру з какао і подають на стіл.

Борошно — 300 г, вода — 300 г, вершкове масло — 50 г, цукор — 100, яйця — 4 шт., жовтки — 2 шт., вишня — 300 г, смалець — 600 г, ром або коньяк — 50 г, мелені ядра волоських чи лісових горіхів — 100 г, сіль; для обкачування; *цукор — 100 г, какао — 30 г.*

Айвове печиво. Яйця, ванільний цукор та цукрову пудру вимішують протягом 30 хв, додають вершкове масло, посічену айву, терту лимонну цедру та розмішану з борошном соду. Тісто розкачують у джгутики завтовшки 1 см і завдовжки 6—8 см. Лист змащують вершковим маслом, обсипають борошном і кладуть на нього джгутики, злегка розрізавши кожний уздовж ножем. У розріз вкладають довгасту скибочку айви і випікають вироби при середній температурі 180—200 °С.

Яйця — 3 шт., ванільний цукор — 1 пачка, цукрова пудра — 250 г, вершкове масло — 60 г, айва — 150 г, цедра з 1 лимона, борошно — 300 г, сода — 12 г.

Абрикосово-горіхове печиво. Борошно змішують з содою, додають жовтки, смалець, ванільний цукор, терту лимонну цедру, цукор та молоко і вимішують тісто середньої консистенції. Розкачавши його у пласт завдовжки 0,5 см, вирізають з нього квадратики завбільшки 5×5 або 3×3 см. На кожний квадратик намазують злегка підігріте абрикосове варення або повидло, попередньо розмішане з густою піною з білків. Зверху квадратики посипають меленими ядрами горіхів. Вироби кладуть на змащений маслом або смальцем лист і випікають при помірній температурі. Готове печиво посипають ванільним цукром.

Борошно — 400 г, сода — 12 г, яйця — 2 шт., смалець — 100 г, ванільний цукор — 0,5 пачки, цедра з 0,5 лимона, цукор — 5 г, молоко — 40 г; для начинки: *абрикосове варення або повидло — 150 г, ядра лісового горіха — 100 г.*

Пиріг з апельсиновою начинкою. Цукор, жовтки, ванільний цукор, сухарі та соду добре вимішують і до цієї маси додають густу піну з білків. Лист змащують маслом, обсипають борошном, кладуть на нього пухку масу і випікають корж. Ще теплим його на листі розрізають навпіл, викладають на дошку і поливають коньяком. Одну половину намазують товстим шаром апельсинового джему і накривають другою половиною. Потім пиріг нарізають квадратиками або прямокутниками.

В разі відсутності готового апельсинового джему можна з

3—4 стиглих апельсинів, четвертини лимона, нарізавши їх дрібними кусочками, та 200 г цукру зварити густий джем.

Цукор — 180 г, яйця — 5 шт., ванільний цукор — 0,5 пачки, білі мелені сухарі — 100 г, сода — 12 г, коньяк — 100 г; начинка; *апельсиновий джем — 400 г.*

Пиріг з черешнями. Вершкове масло добре розтирають, додають по одному 3 жовтки і по одній чайній ложечці 30 г цукрової пудри. З білків збивають густу піну, всипають малими дозами 60 г цукрової пудри, піну обережно перемішують з масою з жовтків і легенько домішують до них борошно. Лист застеляють промасленим папером, виливають на нього тісто і зверху кладуть помиті сухі черешні без кісточок. Випікають при температурі 180—200 °С. Випечений пиріг нарізають квадратиками і посипають цукровою пудрою або ванільним цукром.

Вершкове масло — 170 г, яйця — 3 шт., цукор — 140 г, борошно — 170 г, черешні — 1000 г, ванільний цукор — 0,5 пачки.

Пиріг із садовими суницями. З борошна, цукру, молока, яєць та соди вимішують тісто. Лист змащують маслом, кладуть на нього тісто і випікають до напівготовності при температурі 150—180 °С. Суниці старанно промивають у текучій воді і відкидають на сито. Трохи просушені суниці кладуть на незапечену масу на листі, посипають цукром, кількість якого залежить від стиглості і солодкості суниць, і покривають густою піною з білків. Підготовлений у такий спосіб пиріг допікають до золотисто-рум'яного кольору.

Борошно — 250 г, цукор — 200 г, молоко — 250 г, яйця — 1 шт., сода — 6 г, стиглі суниці — 300 г, білки — 2 шт., цукор для посипання суниць.

Горіхово-фруктове печиво. Готують пісочне тісто, розкачують у тонкий пласт і вирізають з нього круглі коржики діаметром 3 см. На середину кожного кладуть начинку так, щоб залишалася вільна кайма з тіста. На середині начинки роблять пальцем ямку, в яку кладуть по одній вишні або садовій суниці. Лист змащують маслом, обсипають борошном, кладуть на нього вироби і випікають при середній температурі 180—220 °С до світло-коричневого кольору.

Для начинки мелені ядра горіхів розтирають з цукром-піском та піною з білків.

Борошно — 210 г, маргарин — 140 г, цукрова пудра — 70 г, жовтки — 2 шт.; для начинки: *мелені ядра волоських горіхів — 150 г, білки — 2 шт., цукор-пісок — 120 г, варення з вишень або садових суниць — 250 г.*

Горіхово-малинове печиво. Яйця збивають на піну і злегка перемішують, додаючи до них цукор з ваніліном, мелені ядра лісових горіхів або мигдаль. Масою заповнюють довгасту форму, змащену маслом і обсипану борошном. Випікають при температурі 120—150 °С. Готовий батон розрізають по горизонталі навпіл, начиняють малиновим джемом, а зверху глазурують шоколадом, для чого шоколад розігрівають на паровій бані.

Ядра лісових горіхів — 250 г, яйця — 6 шт., цукор з ваніліном — 250 г, малиновий джем — 300 г, шоколад — 100 г.

Пряник з цукатів. Цукати січуть і змішують з перемитим і обсушеним ізюмом та борошном. Жовтки, цукор та молоко збивають на піну. Білки також збивають на густу піну. До піни з жовтків, безперервно перемішуючи, по черзі додають піну з білків та борошно з цукатами і ізюмом. Лист змащують маслом, обсипають борошном, виливають у нього підготовлену масу і випікають при температурі 120—150 °С. Пряник нарізають тільки після того, як він охолоне.

Борошно — 300 г, яйця — 5 шт., цукор — 300 г, молоко — 200 г, цукати — 150 г, ізюм — 150 г.

Двошаровий пиріг. Жовтки, цукор та маргарин збивають на піну

і додають до неї густу піну з білків та борошно. Лист змащують маслом, обсипають борошном і кладуть на нього половину утвореного тіста. Зверху обмазують невеликою кількістю розрідженого повидла. В тісто, що залишилося, додають розтоплений на паровій бані шоколад (можна замінити какао-порошком) і утвореною темною масою покривають нижній пласт. Зверху пиріг обсипають посіченими ядрами горіхів. Випікають при температурі 180—220 °С. Нарізають прямокутниками.

Борошно — 200 г, яйця — 6 шт., цукор — 200 г, маргарин — 200 г, шоколад — 60 г, повидло — 300 г, ядра волоських горіхів — 50 г.

Вишневий пиріг. Вершкове масло, цукор та жовтки збивають на піну, додають до неї борошно та піну з білків. Лист змащують маслом, обсипають борошном, виливають на нього масу і випікають. Через 8 хв виймають з печі (духовки), на пиріг кладуть вишні без кісточок і випікають виріб до готовності. Теплий пиріг розрізають на кусочки завбільшки 3×5 см.

Борошно — 220 г, вершкове масло — 200 г, цукор — 280 г, яйця — 6 шт., вишні — 500 г.

Пиріг з виноградом. Борошно, вершкове масло, 120 г цукру, терту лимонну цедру добре розтирають, додають яйця, швидко вимішують тісто густої консистенції і ставлять у холодне місце на 60 хв.

Виноград перебирають, видаляють плодоніжки та віточки, перемивають старанно в текучій воді, висипають у друшляк і добре зціджують воду. Обсушений виноград складають в емальовану каструлю, посипають 120 г цукрової пудри, поливають лікером і залишають на 30 хв. Протягом цього часу його треба 5—8 раз перемішати дерев'яною ложкою.

Мелені ядра горіхів змішують з панірувальними сухарями, 80 г цукру та меленою корицею.

Охолоджене тісто ділять на дві нерівні частини. Більшу частину розкачують у пласт, кладуть на змащений маслом лист і випікають до напівготовності, а потім охолоджують. Теплий корж посипають половиною порції горіхової суміші, покривають виноградом і посипають рештою горіхової суміші.

Меншу частину тіста також розкачують, кладуть на начинку, а краї навкруги старанно защипують, щоб сік, який утворюватиметься під час випікання, не витікав на лист. Верхній пласт обмазують яйцем, проколюють у кількох місцях виделкою і випікають пиріг при температурі 200—220 °С протягом 40—50 хв. Холодний пиріг нарізають квадратами і посипають сумішшю цукрової пудри та меленої кориці.

Борошно — 400 г, вершкове масло — 250 г, цукрова пудра — 120 г, цедра з 0,5 лимона, яйця — 2 шт. (з них 1 шт. для обмазування виробу зверху); для начинки: *ядра волоського горіха — 100 г, панірувальні сухарі — 100 г, виноград — 1250 г, лікер — 50 г, цукор — 200 г, мелена кориця — 5 г.*

Пиріг з вишнями та черешнями. Білки збивають на піну, додають до неї цукрову пудру, жовтки, мелене печиво та корицю. Половину утвореної маси виливають на лист, покритий промасленим папером. Вишні та черешні без кісточок перемішують і викладають на тісто, потім виливають решту маси і розрівнюють її. Пиріг випікають при температурі 220—250 °С і ще теплим розрізають на порції.

Яйця — 6 шт., цукрова пудра — 200 г, печиво — 150 г, кориця — 8 г, вишні — 250 г, черешні — 250 г.

Гарбузовий пиріг. Печений гарбуз розтирають і змішують з меленими ядрами горіхів, борошном, вершковим маслом, содою, корицею, гвоздикою та цукром. Три чверті тіста кладуть на змащений маслом і посипають борошном лист і намазують фруктовим повидлом. З решти тіста роблять тоненькі джгутики і кладуть їх зверху на повидло у вигляді сітки. Випікають при температурі 220—250 °С.

Печений гарбуз — 250 г, ядра волоського горіха — 50 г, борошно — 400 г, вершкове масло — 50 г, цукор — 50 г, сода — 6 г, кориця — 1 г, гвоздика — 1 г, фруктове повидло — 300 г.

Пампушки з капусти. Капусту нарізають соломкою і тушкують на смальці. Коли вона охолоне, її змішують з борошном, маргарином та сметаною і вимішують тісто середньої густоти. Розкатавши його у пласт завтовшки 2—2,5 см, з нього вирізають круглі пампушки і обмазують їхню поверхню яйцем. Випікають при температурі 220—250 °С. На стіл подають теплими.

Білоголовкова капуста — 500 г, смалець — 50 г, маргарин — 100 г, борошно — 300 г, сметана — 200 г, яйця — 1 шт., сіль.

Смужки з червоним перцем. З борошна та масла приготовляють тісто, розкачують його у пласт і складають удвоє. Це повторюють 3—4 рази. Востаннє розкачують у прямокутний пласт і розрізають теплим ножем на смужки завширшки 2 см і завдовжки 10 см. Кладуть їх на лист і обмазують яйцем, розмішаним з меленим червоним перцем, зверху посипають тертим сиром. Обмазувати поверхню смужок яйцем треба так, щоб воно не потрапило на боки смужки, бо тісто не зможе рівномірно піднятись. Випікають при температурі 250—280 °С.

Борошно — 110 г, вершкове масло — 100 г, яйця — 1 шт., твердий сир — 100 г, червоний мелений перець.

Картопляний пиріг з повидлом. З усіх продуктів, крім повидла, замішують тісто. Половину його кладуть на змащений маслом лист рівномірним пластом, а зверху — фруктове повидло (яблучне, суничне та ін.) шаром завтовшки 1 см, накривають пластом з другої половини тіста і проколюють його в кількох місцях виделкою. Випікають при температурі 250—280 °С. Готовий пиріг нарізають квадратами і посипають ванільним цукром.

Борошно — 250 г, варена картопля — 250 г, смалець — 120 г, цукрова пудра — 120 г, яйця — 1 шт., сода — 12 г, ванільний цукор — 0,5 пачки; начинка: *фруктове повидло — 400 г.*

Картопляний пиріг недільний. Жовтки з цукром збивають на піну, додають теплу протерту варену картоплю і дають масі охолонути. З остиглою масою змішують какао, соду та густу піну з білків. У довгасту форму, змащену маслом і обсипану борошном, кладуть приготовлене тісто і випікають при температурі 200—220 °С. Випечений батон розрізають по горизонталі навпіл і між половинами кладуть шар начинки. Поверхню батона обмазують тонким шаром тієї ж начинки і обсипають тертим шоколадом або меленими ядрами горіхів (волоських чи лісових). Підготовлений у такий спосіб пиріг нарізають тоненькими скибочками.

Начинку готують так. Варену картоплю пропускають через м'ясорубку і старанно перемішують з вершковим маслом та ванільним цукром, тертим шоколадом або меленими ядрами горіхів.

Цукор — 200 г, яйця — 5 шт., варена картопля — 250 г, какао — 50 г, сода — 12 г; для начинки: *картопля — 250 г, вершкове масло — 100 г, цукор з ваніліном — 150 г, тертий шоколад — 50 г або мелені ядра горіхів — 100 г.*

Картопляне печиво. Обчищену картоплю варять, розминають, додають цукор, маргарин, яйця, сметану, борошно та соду і готують тісто. Готове тісто розкачують у пласт завтовшки 1—1,5 см. Формочками для штампування печива вирізають різні фігурки і кладуть їх на змащений маслом і обсипаний борошном лист. Випікають при температурі 250—280 °С і готове печиво попарно склеюють фруктовим повидлом.

Варена картопля — 200 г, цукор — 150 г, маргарин — 200 г, яйця — 1 шт., сметана — 50 г, борошно — 500 г, сода — 6 г, повидло — 250 г.

Картопляний пиріг з повидлом. З борошна, цукру, вареної картоплі, смальцю, яєць, соди, мелених ядер горіхів та тертої цедри лимона з додаванням молока замішують тісто. Третину його залишають для оформлення поверхні виробу, а решту розкачують у пласт, кладуть його на змащений маслом лист і зверху намазують фруктовим повидлом. З решти тіста роблять тоненькі джгутики і укладають їх на повидло у вигляді сітки. Випікають при температурі 220—280 °С.

Борошно — 250 г, цукор — 250 г, варена картопля — 250 г, смалець — 100 г, яйця — 1 шт., сода — 12 г, ядра горіхів — 150 г, цедра з 1 лимона, молоко — 300 г, фруктове повидло — 400 г.

Картопляні підківки. Варену картоплю обчищають гарячою і пропускають через м'ясорубку, додають соду, борошно, сіль і вимішують тісто. З нього роблять ковбаски завтовшки 1 см і завдовжки 8—10 см, згинають їх у вигляді підківок і опускають шумівкою в киплячий смалець. Смажать до золотистого кольору. Гарячі підківки обвалюють у цукровій пудрі, змішаній з ванільним цукром.

Перш ніж формувати підківки треба зробити пробу на смаження, оскільки деякі сорти картоплі пом'якшують тісто. У такому разі до тіста слід додати ще трохи борошна.

Картопля — 800 г, цукрова пудра — 300 г, борошно — 60 г, сода — 12 г, ванільний цукор — 1 пачка, смалець — 600 г, сіль.

Картопляні пампушки. Борошно, зварену необчищеною і після того обчищену та пропущену через м'ясорубку теплу картоплю, масло або маргарин та посолений жовток старанно вимішують на дошці, накривають серветкою і залишають в холодному місці на 1 год. Потім розкачують качалкою, складають, видержують протягом 1 год на холоді і знову розкачують. Це повторюють двічі. Нарешті розкачують тісто у пласт завтовшки 1,5—2 см і формочкою (можна склянкою) вирізають пампушки. Чим довше постоїть тісто в холодному місці, тим смачніші будуть пампушки. На вирізаних пампушках ножем наносять смужки у вигляді сітки, кладуть вироби на лист, обмазують жовтком і посипають кмином. Випікають при температурі 220—250 °С.

Борошно — 200 г, картопля — 200 г, вершкове масло або маргарин — 200 г, жовтки — 2 шт., кмин — 4 г, сіль.

Печиво з картоплі та какао. З борошна, смальцю, протертої вареної картоплі, цукру, соди, яєць, какао та ванільного цукру вимішують тісто середньої консистенції і формують з нього кульки завбільшки з волоський горіх. У кожній кульці пальцем роблять ямку, в яку накладають абрикосове повидло і обчищений мигдаль. Вироби випікають при температурі 200—220 °С.

Борошно — 500 г, смалець — 150 г, картопля — 200 г, цукор — 220 г, сода — 6 г, яйця — 2 шт., какао — 50 г, ванільний цукор — 0,5 пачки, абрикосове повидло — 400 г, мигдаль — 150 г.

ВИРОБИ З ЛИСТКОВОГО ТІСТА

Листкове тісто. Готуючи листкове тісто, 5—10 % загальної кількості просіяного борошна слід залишати для перемішування з маслом і 5—7 % — для посипання під час розкачування тіста.

У трьох четвертинах загальної кількості води за нормою розчиняють сіль та лимонну кислоту або лимонний сік, додають яйця, борошно і замішують тісто, поступово додаючи решту води. Замішане тісто залишають на столі на 30 хв для набухання і ослаблення клейковини.

Поки тісто розстоюється, підготовляють масло. Його розминають і перемішують з борошном, стежачи за тим, щоб не утворювалось грудочок, і формують з нього брусок.

Готове тісто розкачують на столі у формі невеликого прямокутника так, щоб краї були трохи тонші, ніж середина. На середину кладуть підготовлений брусок масла і згортають тісто у вигляді конверта. Потім на столі, обсипаному борошном, розкачують його товстою качалкою на всі боки і складають учетверо так, щоб протилежні краї сходилися не на середині пласта, а трохи збоку. Підготовлене в такий спосіб тісто охолоджують протягом 20 хв, потім його знову розкачують, складають учетверо і охолоджують не менш як 30 хв, після чого знову розкачують і складають утроє. Через 45 хв охолоджене тісто розкачують востаннє і складають утроє. Вироби з такого тіста ніжні, добре сходять.

Пиріг із сливами. Жир розтирають з борошном. Сіль, цукор та дріжджі розводять у сметані. У висипаному на стіл борошні роблять ямку, вливають в неї сметанну суміш, коньяк, 2 жовтки і вимішують тісто середньої консистенції. Якщо воно вийшло надто густе, додають трохи сметани.

Вимішане тісто розкачують у пласт завтовшки 1 см, складають утроє, накривають серветкою і залишають на 25—30 хв. Охолоджене тісто знову розкачують, складають і знову охолоджують не менш як 30 хв. Це повторюють тричі. Потім тісто розрізають на дві частини, кожну з яких розкачують у пласт завтовшки 1 см, кладуть один з них на змащений жиром лист, обмазують білком і підсушують. Далі його посипають панірувальними сухарями, 100 г цукру, меленими ядрами горіхів, зверху кладуть сливову начинку і покривають другим пластом тіста. Поверхню виробу змащують жиром. Випікають у гарячій печі (духовці). Готовий пиріг посипають ванільним цукром і нарізають квадратиками.

Для приготування начинки із слив виймають кісточки, а м'якоть пересипають 100 г цукру, меленими корицею та гвоздикою.

Борошно — 600 г, дріжджі — 20 г, сметана — 400 г, жовтки — 2 шт., коньяк — 30 г, смалець — 180 г або вершкове масло — 200 г, ядра волоських горіхів — 60 г, цукор — 60 г, сіль; для начинки: *сливи — 2 кг, цукор — 200 г, панірувальні сухарі — 120 г, кориця — 8 г, гвоздика.*

Листковий пиріг з яблуками. Готують звичайним способом листкове тісто і витягують його в пласт. Витягнутий тонкий (тонший за 0,1 мм) папір, листковий пласт після підсушування посипають дрібними панірувальними сухарями і поливають розтопленим смальцем. Яблука обчищають, видаляють серцевину і нарізають тоненькими скибочками, після чого викладають рівним шаром на тісто, зверху посипають меленими ядрами горіхів або мигдалем і сумішшю цукрової пудри з корицею. Укладаючи начинку на тісто, треба враховувати, що підготовлений для випікання пиріг після загортання вгору країв і защипування їх своїми розмірами має відповідати розмірам листа, на якому його випікатимуть.

Підготовлений пиріг кладуть на змащений смальцем лист, змащують топленим жиром, обмазують яйцем і випікають в гарячій печі (духовці) до утворення рум'яної кірочки. Готовий пиріг посипають ванільним цукром.

Борошно — 300 г, яйця — 1 шт. (0,5 — у тісто і 0,5 — для обмазування), смалець — 100 г, сіль; для начинки: *яблука — 1200 г, панірувальні сухарі — 50 г, ядра волоських горіхів — 50 г, цукор — 100 г, кориця — 5 г, ванільний цукор для посипання — 0,5 пакета.*

Листковий рулет. З 400 г борошна, 20 г смальцю, 1 яйця, оцту та теплої солоної води вимішують листкове тісто, змащують топленим смальцем, накривають серветкою і залишають на дошці. Потім тісто витягують у тонкий пласт на обсипаній борошном скатертині, підсушують і знову змащують топленим смальцем.

З 6 яєць, 120 г цукру, 120 г

борошна, лимонного соку готують бісквітну масу, ділять її на 20 частин і розкладають на розтягнутому пласті купками на однаковій відстані (6—8 см) одна від одної. У кожну бісквітну купку втискують половинку невеликого обчищеного яблука м'яких сортів. Листковий пласт обережно скручують і утворений рулет кладуть на змащений лист. Поверхню виробу змащують топленим смальцем і випікають до рум'яного кольору.

З решти цукру, 200 г води та ваніліну варять сироп, охолоджують, додають до нього апельсиновий та лимонний соки, терту апельсинову та лимонну цедру і коньяк. Цим розчином просочують пиріг.

Борошно — 400 г, смалець — 120 г, яйця — 1 шт., оцет — 15 г, яйця — 6 шт., яблука — 1250 г, лимон — 1 шт., цукор — 350 г, коньяк — 100 г, апельсин — 1 шт., борошно — 120 г, ванілін — 0,5 пачки.

ТОРТИ

Квасоляний торт. Квасолю заливають водою, через 24 год варять і протирають. Яйця збивають на піну, додають до неї квасоляне пюре і решту продуктів за рецептурою, крім повидла та шоколаду.

Форму для випікання тортів змащують маслом, обсипають борошном і заповнюють підготовленою масою. Випікають при середній температурі. Холодний торт начиняють абрикосовим повидлом або джемом і глазурують шоколадом.

Квасоля — 250 г, яйця — 2 шт., цукор — 140 г, коньяк — 25 г, цедра з 1 лимона, какао — 20 г, мелені ядра волоських горіхів — 30 г, панірувальні сухарі — 50 г, сода — 6 г; д л я н а ч и н к и: *абрикосове повидло або джем — 400 г;* д л я г л а з у р у в а н н я: *шоколад — 100 г.*

Яблучний торт З борошна, вершкового масла, 50 г цукру, жовтка, сметани та лимонного соку замішують пісочне тісто і ділять його на 3 рівні частини. Одну частину кладуть у змащену маслом і обсипану борошном форму для випікання тортів, другою частиною обкладають внутрішні стінки форми. У форму кладуть начинку, покривають її тонким шаром повидла, а повидло — третьою частиною тіста. Зверху виріб густо обмазують яйцем і посипають меленим мигдалем з цукром. Випікають.

Для приготування начинки обчищені яблука без серцевини протирають і варять з них безводне густе пюре з цукром. До готового пюре додають ізюм та коньяк.

Борошно — 250 г, вершкове масло — 150 г, сметана — 50 г, цукор — 50 г, жовтки — 1 шт., сік з 0,5 лимона; д л я н а ч и н к и; *яблука — 1000 г, ізюм — 150 г, цукор — 250 г (з них 50 г для зовнішнього оформлення торта), коньяк — 25 г, фруктове повидло — 400 г, яйця — 1 шт., мигдаль — 50 г.*

Торт з лісових горіхів. З мелених ядер лісових горіхів, цукру та густої піни з білків готують густу масу і ділять її на три частини. У формі для випікання тортів, змащеній маслом і обсипаній борошном, випікають три однакових круглих коржі. Між ними кладуть горіхову начинку, а зверху глазурують шоколадом.

Для приготування начинки вершкове масло, жовтки, цукор, шоколад та міцну чорну каву добре перемішують.

Підсмажені ядра лісових горіхів — 250 г, цукор — 200 г, білки — 6 шт.; д л я н а ч и н к и: *вершкове масло — 180 г, жовтки — 4 шт., цукор — 200 г, тертий шоколад — 200 г, міцна чорна кава — 80 г.*

Пісочно-яблучний торт. З борошна, вершкового масла, 70 г цукру, ізюму, 1 яйця замішують пісочне тісто, розкачують з нього два однакових пласти, кладуть їх у форму для тортів і випікають. Випечені коржі намазують яблучним пюре, яке покривають піною з

3 яєць, до яких додають 70 г цукру. Торт ставлять у гарячу піч (духовку) на 5 хв, щоб зарум'янилась піна.

Борошно 210 г, вершкове масло — 140 г, цукор — 140 г, яйця — 4 шт., ізюм — 50 г, яблука (обчищені) — 750 г.

Торт з абрикосовою начинкою. Вершкове масло і цукор добре розтирають, додають 8 жовтків, розм'якшений шоколад, піну з білків, борошно і все добре вимішують. Форму для випікання тортів змащують маслом, обсипають борошном і заповнюють підготовленою масою. Випікають при температурі 250 °С. Випечений пласт розрізають по горизонталі навпіл і густо намазують абрикосовим повидлом. Зверху на торт наносять тонкий шар того ж повидла і глазурують шоколадом.

Вершкове масло — 70 г, цукор — 180 г, яйця — 8 шт., шоколад — 40 г, борошно — 500 г, абрикосове повидло — 400 г, шоколад для глазурування — 100 г.

Торт з червоними порічками. З борошна, вершкового масла, цукру та яєць готують пісочне тісто і розкачують з нього два пласти. У форми для випікання тортів, змащені маслом і обсипані борошном, укладають пласти так, щоб утворилися бортики заввишки 2 см, і випікають їх. На випечене тісто кладуть перебрані і добре перемиті червоні порічки (половину норми) і посипають їх цукром. Решту порічок протирають крізь друшляк і варять з половиною норми цукру. Утворене желе ложкою викладають на ягоди. Зверху посипають цукровою пудрою.

Борошно — 280 г, вершкове масло — 210 г, цукор — 210 г, яйця — 5 шт.; д л я н а ч и н к и: *червоні порічки — 750 г, цукор — 400 г, цукрова пудра — 25 г.*

Апельсиновий торт. Жовтки, цукор, сік з 1 апельсина, терту апельсинову цедру, мелений мигдаль, борошно та густу піну з білків старанно вимішують. Утворену масу кладуть на лист великих розмірів, змащений маслом і обсипаний борошном, і випікають при невисокій температурі. Готовий корж розрізають на три смуги, обмазують їх кремом, глазурують і прикрашають зверху кремом, користуючись при цьому кондитерським мішечком.

Для приготування крему жовтки, цукор, борошно, сік та терту цедру з 2 апельсинів варять у глибокій каструлі на парі, безперервно перемішуючи. Коли крем трохи охолоне, його розводять вершками.

Яйця — 8 шт., цукор — 210 г, апельсини — 1 шт., мигдаль (обчищений) — 110 г, борошно — 100 г; д л я к р е м у: *яйця — 4 шт., цукор — 130 г, апельсини — 2 шт., борошно — 75 г, вершки 30%-ні — 400 г.*

Черешневий торт. Цукор та жовтки збивають на піну, додають подрібнені сухарі, терту лимонну цедру, корицю, густу піну із збитих білків та черешні без кісточок (сік віджати). Масу добре вимішують. Форму для випікання тортів змащують маслом, обсипають борошном і заповнюють тістом. Випікають при середній температурі і посипають цукровою пудрою.

Цукор — 200 г, яйця — 8 шт., сухарі — 120 г, кориця — 5 г, цедра з 1 лимона, черешні або вишні — 1000 г, (можна 500+500).

Суничний торт. Бісквітне тісто випікають у формі для тортів. Випечений остиглий пласт розрізають по горизонталі навпіл, кладуть між шарами начинку і нею ж покривають торт зверху і ставлять на кілька годин у холодне місце.

Для приготування начинки розтерті з цукром та ваніліном яйця варять до загусання і до теплої маси додають вершкове масло та садові суниці і добре вимішують.

Бісквітне тісто з 4 яєць; д л я н а ч и н к и: *яйця — 3 шт., цукор — 75 г, вершкове масло — 150 г, стиглі садові суниці — 250 г, ванілін.*

Особливий каштановий торт. Їстівні каштани варять. Потім, розрізавши шкірку, виймають ядра і протирають крізь друшляк, додають 2 столові ложки цукру з ва-

ніліном, трохи молока і варять густе пюре. Вершкове масло, цукор з ваніліном та 3 жовтки розтирають на піну, додають до неї холодне каштанове пюре, густу піну з 3 білків і вимішують усе до однорідної маси.

Форму для випікання тортів змащують маслом, обсипають борошном і наповнюють приготовленою масою. Випікають при середній температурі. Готовий пласт покривають кремом і ставлять у холодне місце на кілька годин.

Для приготування крему вершкове масло, тертий шоколад, цукор та 2 жовтки розтирають до однорідної маси.

Ядра їстівного каштана — 500 г, цукор з ваніліном — 200 г, вершкове масло — 70 г, яйця — 3 шт., молоко — 50 г; для крему: *вершкове масло — 70 г, шоколад — 70 г, ванільний цукор — 40 г, жовтки — 2 шт.*

Торт з абрикосовим повидлом. Вершкове масло, цукор та борошно добре розтирають і утворене тісто ділять на 4 частини. У підготовленій формі для випікання тортів, змащеній маслом і обсипаній борошном, випікають по черзі тортові пласти. Коли вони охолонуть, між ними кладуть шар начинки, поверхню покривають тією ж начинкою і ставлять на добу в холодне місце.

Для приготування начинки білки збивають на густу піну, додають ванільний цукор і 6 столових ложок абрикосового повидла, вимішують до однорідної маси густої консистенції. Ванільного цукру беруть стільки, щоб начинка була солодка.

Вершкове масло — 150 г, цукор — 70 г, борошно — 300 г; для начинки: *білки — 5 шт., абрикосове повидло — 200 г, ванільний цукор.*

Торт з персиками. З борошна, вершкового масла, цукру та жовтка вимішують пісочне тісто, кладуть його у змащену маслом та обсипану борошном форму для випікання тортів і випікають до напівготовності, після чого ставлять на холод і, коли тісто цілком охолоне, кладуть його знову у форму з високими змащеними маслом і обсипаними мукою стінками. Тісто покривають обчищеними половинками персиків, посипають їх посіченим мигдалем з цукром і заливають бісквітним тістом. Підготовлений у такий спосіб торт випікають при помірній температурі. Взимку персики можна замінити яблуками соковитих сортів.

Борошно — 200 г, вершкове масло — 100 г, цукор — 60 г, жовток — 1 шт., мелена кориця, сіль; бісквітне тісто з 3 яєць: для начинки: *персики — 300 г або яблука — 300 г, мигдаль — 50 г, цукор — 100 г.*

Торт мигдальний. Обчищений мелений мигдаль добре перемішують з цукром та жовтками, додають до них лимонний сік і густу піну з білків. З утвореної маси випікають 3 однакових пласти, намазують їх кремом і ним же обмазують верх та боки торта. Поверхню прикрашають глазурованими фруктами і ставлять виріб на кілька годин на лід.

Для приготування крему цукрову пудру добре розтирають з жовтками, додають половину норми гарячих вершків і варять, безперервно перемішуючи до утворення густої маси. Знявши з вогню, додають до маси розведений у теплій воді желатин, охолоджують і в утворений крем вводять дрібно нарізані фрукти та густу піну з решти вершків.

Мелений мигдаль — 200 г, цукор — 200 г, яйця — 6 шт., сік з 0,5 лимона; для крему: цукрова *пудра — 8 ст. ложок, жовтки — 8 шт., вершки — 800 г, желатин — 30 г, чорниці — 100 г, абрикоси — 100 г, груші — 100 г, сливи — 100 г, лимон — 1 шт.*

Лимонний торт. Білки збивають на густу піну і, продовжуючи збивати, вводять у них по одному жовтки, 150 г цукрової пудри, мигдаль, борошно та сік з 1 лимона. Форму для випікання тортів вистеляють папером, тортову масу виливають у форму і випіка-

ють при середній температурі. Остиглий пласт розрізають по горизонталі на 3 частини і начиняють. Поверхню торта прикрашають цукровим глазуром.

Для приготування начинки жовтки, молоко, сіль та цукор добре розмішують і збивають на паровій бані. Коли маса почне загусати, додають до неї вершкове масло, терту цедру та сік з 1 лимона. Масу знімають з пари, охолоджують і вимішують до утворення піни.

Яйця — 5 шт., цукрова пудра — 150 г, мелений мигдаль — 60 г, борошно — 100 г, сік з 1 лимона; для начинки: *молоко — 150 г, жовтки — 2 шт., цукор — 100 г, лимон — 1 шт., вершкове масло — 100 г, сіль; цукровий глазур для глазурування.*

Штучний горіховий торт. Манні крупи засипають у молоко, через 12 год додають усі продукти за рецептурою і добре вимішують. У форму для випікання тортів, змащену маслом і обсипану борошном, виливають підготовлену масу і випікають у гарячій печі (духовці). Готовність торта перевіряють загостреною скіпкою: коли торт готовий, вийнята з нього скіпка буде суха. Ще недопечений, але вже з темною поверхнею торт рекомендується накрити зверху папером і допікати до готовності. Остиглий торт нарізають скибочками і намазують фруктовим повидлом.

Манні крупи — 300 г, молоко — 300 г, ядра волоських горіхів — 100 г, яйця — 1 шт., сода — 12 г, цукор — 200 г, ванільний цукор — 0,5 пакета; фруктове повидло — 400 г.

Теплий торт. Готують тісто середньої консистенції (якщо воно вийде надто сухе, додають трохи води), ділять його на 3 частини і кожну розкачують пластом. В одному з них маленькою круглою формою для штампування печива роблять отвори. Пласти випікають у змащеній маслом і обсипаній борошном формі для випікання тортів, не даючи їм зарум'янитись. Потім один випечений пласт кладуть на дно форми, намазують половиною норми начинки, накривають другим пластом, на який кладуть решту начинки. Зверху все накривають пластом з отворами і злегка натискують на нього, щоб начинка вийшла назовні. Підготовлений у такий спосіб торт ставлять у гарячу піч (духовку) і випікають протягом 15 хв.

Для приготування начинки білки збивають на густу піну, додають цукрову пудру та абрикосове повидло і вимішують до однорідної маси.

Борошно — 250 г, смалець — 120 г, цукор — 100 г, мелені ядра волоських горіхів — 100 г; для начинки: *білки — 5 шт, цукрова пудра — 125 г, абрикосове повидло — 200 г.*

Торт на сметані. Готують тісто середньої консистенції. Форму для випікання тортів змащують вершковим маслом, обсипають борошном і кладуть у неї приготовлене тісто. Випікають при середній температурі. Остиглий торт розрізають по горизонталі навпіл, кожну половину намазують старанно розтертим абрикосовим повидлом, посипають меленими ядрами горіхів із цукром і обидві половини складають. Зверху торт намазують повидлом і посипають меленими ядрами горіхів з цукром.

Сметана — 300 г, яйця — 1 шт., цукор — 250 г, сода — 12 г, борошно — 250 г, терта цедра з 1 лимона; для начинки: *абрикосове повидло — 400 г, ядра волоських горіхів — 100 г, цукор — 50 г.*

Торт пуншовий. Готують бісквітне тісто. З половини тіста розкачують два пласти завтовшки до 0,5 см і випікають. Другу половину тіста розділяють на дві частини, до одної з яких додають малинове варення. Випікають два пласти довгастої форми, трохи товші за перші.

З вершкового масла та цукрової пудри готують масу, в яку потроху додають жовтки, тертий шо-

колад, ванілін, мелений мигдаль, борошно та збиті в піну білки. Цій масі також надають довгасту форму і випікають.

Обидва пласти першого випікання намазують апельсиновим варенням. Довгасті пласти другого та третього випікання після того як вони охолонуть нарізають на невеликі кусочки.

Із цукрової пудри, рому (або коньяку), соку лимона та апельсина готують сироп. Коли сироп охолоне, ним заливають підготовлені бісквітні кусочки. Добре просочені сиропом кусочки укладають на пласт з апельсиновим варенням і покривають другим пластом так, щоб бік, намазаний варенням, був знизу. Зверху на торт на деякий час кладуть широку дошку під легким пресом.

Поверхню торта покривають цукровою глазур'ю.

Для приготування глазурі цукрову пудру змішують з білком і розмішують дерев'яною кописточкою 30 хв, потім додають 5 крапель лимонного соку та заправляють ромом або коньяком.

Для бісквітного тіста: *яйця — 8 шт., цукрова пудра — 200 г, борошно — 200 г;* для шоколадного бісквіта: *вершкове масло — 100 г, цукрова пудра — 100 г, яйця — 6 шт., тертий шоколад — 160 г, ванілін — 2 г, мигдаль — 60 г, борошно — 25 г;* для сиропу: *цукрова пудра — 50 г, ром або коньяк — 100 г, лимон — 1 шт., апельсин — 1 шт; апельсинове варення — 150 г;* для глазурі: *цукрова пудра — 250 г, білки — 2 шт., ром або коньяк — 20 г.*

Торт «Артистичний». Змішують тісто з борошна, вершкового масла, цукрової пудри, жовтків, цедри, меленого мигдалю та вина. Тісто добре вимішують і розкачують з нього 5 кругів діаметром 25 см. Випікають кожен круг окремо та залишають на один день. Потім випечені коржі намазують малиновим та апельсиновим варенням по черзі. Верхній шар покривають цукровою глазур'ю (див. попередній рецепт). Можна прикрасити торт глазурованими фруктами.

Борошно — 500 г, вершкове масло або маргарин — 360 г, цукрова пудра — 180 г, цедра одного лимона, жовтки — 4 шт., мелений мигдаль — 150 г, вино — 40 г; малинове варення — 300 г, апельсинове варення або джем — 300 г; для глазурі: *цукрова пудра — 250 г, білки — 2 шт., ром або коньяк — 20 г.*

Торт з дині. Готують бісквітне тісто і випікають у змащеній маслом і обсипаній борошном формі. Остиглий бісквіт розрізають по горизонталі на 3 частини, кожну частину намазують кремом, ароматизованим динею.

Для приготування крему білки змішують із цукровою пудрою і збивають на паровій бані до загусання, потім масу охолоджують. Вершкове масло добре розтирають без цукру, поки воно набуде білого кольору, і змішують з білковою масою. Потім додають пюре з дині, зварене з цукром (за смаком) і невеликою кількістю води. Якщо пюре виявиться занадто рідким, його залишають на плиті до загусання, потім добре охолоджують та змішують з кремом.

Зверху торт прикрашають кремом та кусочками звареної дині.

Борошно — 200 г, картопляний крохмаль — 75 г, цукор — 250 г, яйця — 8 шт.; для крему: *білки — 2 шт., цукор — 250 г, вершкове масло — 200 г, пюре з дині — 200 г.*

Порівняльна таблиця маси, об'ємів та кількісних одиниць деяких продуктів

Продукт	Маса, г			
	у склянці об'ємом 250 м³	у столовій ложці	у чайній ложечці	1 шт.
Борошно, крупи, сухарі				
Борошно пшеничне	160	25	8	—
» кукурудзяне	160	30	10	—
Крохмаль картопляний	200	30	9	—
Крупи гречані	210	25	8	—
» вівсяні	170	18	5	—
» манні	200	25	8	—
» перлові	230	25	8	—
» ячні	180	20	6	—
Пшоно	220	25	8	—
Рис	230	25	8	—
Квасоля	220	—	—	—
Горох нелущений	210	—	—	—
» лущений	230	—	—	—
Сухарі мелені	125—140	20	5	—
» скибочками	—	—	—	20—50
Молоко, молочні продукти, жири				
Вершки 20%-ні	250	18	5	—
Молоко незбиране	250	18	5	—
» сухе	120	20	6	—
» згущене з цукром	—	30	12	—
Сметана 30%-на	250	25	11	—
Масло вершкове (розтоплене)	—	17	5	—
Кисломолочний сир	—	17	5	—
Смалець	—	20	—	—
Олія	—	17	5	—
Маргарин розтоплений	—	15	4	—
Яйця	—	—	—	40
Овочі, фрукти, ягоди				
Томат-пюре	220	25	5	—
Томат-паста	—	30	10	—
Морква	—	—	—	50—75
Ріпчаста цибуля	—	—	—	50—75
Картопля	—	—	—	75—100
Помідори	—	—	—	100

Продукт	Маса, г			
	у скляній об'ємом 250 м³	у столовій ложці	у чайній ложці	1 шт.
Огірки	—	—	—	100
Петрушка (корінь)	—	—	—	50—75
Селера (корінь)	—	—	—	40—50
Редька	—	—	—	150—200
Ріпа	—	—	—	75—100
Редиска	—	—	—	15—25
Буряки	—	—	—	50—75
Перець болгарський	—	—	—	40—50
Капуста	—	—	—	800—1500
Яблука свіжі	—	—	—	80—90
» сушені	70	—	—	—
Садові суниці	150	25	—	—
Чорна смородина	180	30	—	—
Малина	140	20	—	—
Вишня	190	30	—	—
Ізюм	190	25	7	—
Чорнослив	250	25	—	—
Мак	155	18	5	—
Арахіс обчищений	175	25	8	—
Фундук (ядро)	170	30	—	—
Мигдаль (ядро)	160	30	10	—
Лимон	—	—	—	50—75
Апельсин	—	—	—	100—150
Цукор, прянощі та інше				
Цукор пиляний	200 (22 шт.)	—	—	—
Цукор-пісок	200	25	8	—
Цукрова пудра	180	25	10	—
Сіль	325	30	10	—
Оцет	250	15	5	—
Желатин у порошку	—	15	5	—
» листовий	—	15	5	—
Кава мелена	—	25	9	—
Какао в порошку	—	25	9	—
Лимонна кислота	—	25	8	—
Питна сода	—	28	12	—
Вода	250	18	5	—
Варення	330	45	20	—
Вино	250	20	5	—
Лікер	—	20	7	—
Мед	350	28	7	—
Чай	—	—	1—2	—
Кориця мелена	—	20	8	—
Перець мелений	—	—	5	—
Перець горошком	—	—	—	0,05
Гвоздика	—	—	—	0,06
Лавровий лист	—	—	—	0,2

Список літератури

Карсекіна В. В., Калакура М. М. Раціональне харчування в сім'ї.— К. : Техніка, 1986.—271 с.

Каневский Е. М., Краснянская Э. В., Лысов М. М. О продуктах и культуре потребления.— М. : Экономика, 1984.— 229 с.

Ковалев Н. И. Русская кулинария.— М. : Экономика, 1981.— 351 с.

Кравцов И. С. Домашнее консервирование и хранение пищевых продуктов.— Одесса : Маяк, 1986.— 277 с.

Кулинария.— М. : Госторгиздат, 1955.

Мартынов С. Из помидоров и с помидорами // Общ. пит. 1979.— № 9.

Мартынов С. Огурцы // Общ. пит. 1979.— № 11.

Михайлов В. С., Игнатьев А. Д., Сафонов Л. В. Вегетарианские блюда.— М. : Экономика, 1980.— 269 с.

Орлова Ж. И. Все об овощах.— М. : Агропромиздат, 1986.

Новоженов Ю. М., Титюнник А. И. Кулинарная характеристика блюд.— М. : Выс. шк., 1982.— 381 с.

Писаренко Б. А. Книга о картофеле.— М. : Мос. рабочий, 1977.—189 с.

500 видов домашнего печенья.— Ужгород. : Карпаты, 1987.— 215 с.

Семенов В. С. Современная вегетарианская кухня.— К. : Реклама, 1985.— 119 с.

Скурихин И. М., Шатерников В. А. Как правильно питаться.— М. : Лег. и пищ. про-сть, 1984.— 239 с.

Шалімов С. А., Шадура О. А. Сучасна українська кухня.— К. : Техніка, 1974.— 271 с.

Список ілюстрацій

Зміст

Справочное издание

Цыганенко Виктор Алексеевич
Соловых Зинаида Харлановна

БЛЮДА ИЗ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ

Киев, издательство «Тэхника»

На украинском языке

Довідкове видання

Циганенко Віктор Олексійович
Солових Зінаїда Харланівна

СТРАВИ ІЗ ФРУКТІВ ТА ОВОЧІВ

Редактор *Т. І. Заболотна*
Оформлення художника *Г. В. Файдиша*
Фото *В. І. Криворучка*
Художній редактор *Є. І. Корольков*
Технічний редактор *С. В. Іванус*
Коректор *Г. Г. Шкребель*

ІБ № 3853

Здано до складання 23.10.89. Підписано до друку 02.04.90. Формат 84×108[1]/32. Папір друкарський № 2 для тексту і крейдяний для кольор. іл. Гарнітура літературна. Друк високий с ФПФ. Ум. друк. арк. 11,76+2,52 (кол. вкл.). Ум. фарбо-відб. 22,26. Обл.-вид. арк. 18,62+4,37 (кол. вкл.). Тираж 205 000 прим. (2-й завод 105 001—205 000 прим.). Зам. 9—2544. Ціна 4 крб. 50 к.

Издательство «Тэхника», 252601 Киев, 1, ул. Крещатик, 5

Головне підприємство республіканського виробничого об'єднання «Поліграфкнига», 252057, Київ, вул. Довженка, 3.

1 руб. 50 к.